



Sveiki, mieli „In Pace“ draugai,

Kaip ir kas mėnesį, kviečiame Jus į ypatingą kelionę – į **nemokamas** savitarpio pagalbos, tėvystės, saviugdų grupes, kuriose galitėsite jaustis laisvai, saugiai, palaikomi bendraminčių ir draugiškos „In Pace“ komandos.

Susitikimuose Jus pasitiks ne tik profesionalūs mūsų centro specialistai, bet ir nuoširdi, rami aplinka, kurioje galime kalbėtis apie viską, kas rūpi. Mūsų tikslas – ne tik padėti Jums pasiekti taiką ir ramybę, bet ir palaikyti Jus tame procese, kuris veda į supratimą, stipresnius ryšius bei vidinę darną. Ateikite su klausimais, ateikite su rūpesčiais ar tiesiog noru pabūti su kitais, kurie supranta.

Iki susitikimo „In Pace“ erdvėse – ten, kur ramybė ir supratimas tampa ne tik siekiamybe, bet ir realybe.

Kviečiame peržiūrėti visas mūsų kovo mėnesio grupes, tikrai rasite tai, kas jums tinka!

SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ GRUPĖ

11-14 m. paaugliams „Stotelė: Paauglystė“

Nuo kovo 10 d., 16 – 18 val.
Kalvarijų g. 39, Vilnius



Socialinių įgūdžių grupė 11-14 m. paaugliams „Stotelė: Paauglystė“

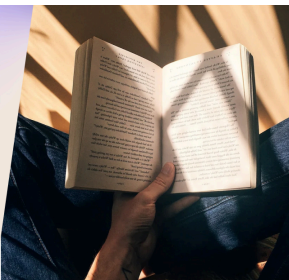
Nuo kovo 10 d. 16 - 18 val.

Grupė skirta padėti paaugliams įgauti praktinių įgūdžių kurti ir palaikyti draugystes, bendradarbiauti, geriau suprasti savo ir kitų emocijas, spręsti konfliktus ir nustatyti sveikas ribas, įveikti nerimą, stresą ir emocijų cunamius ir labiau pasitikėti savo jėgomis.

👤 Tai ne nuobodi teorija – kartu mokysimės, dalinsimės patirtimi ir atrasime būdus, kaip geriau jaustis tiek su kitais, tiek su savimi! 👤

Grupę ves vaikų psichiatrijos rezidentas ir vaikų bei paauglių psichodinaminės terapijos praktikas Paulius Šidagis ir paauglių psichiatrijos rezidentė bei KET praktikė Agnė Stumbraitė.


Registracija į grupę



**SAVITARPIO PAGALBOS GRUPĖ
MOTERIMS**

„Paslėptos tekstų prasmės“

Nuo kovo 4 d. 17.15–20.15 val.
Žukausko g. 12, Vilnius



Savitarpio pagalbos grupė moterims „Paslėptos tekstų prasmės“

Nuo kovo 4 d. 17.15 - 20.15 val

Grupė skirta moterims, norinčioms per tekstus prisiliesti ir nagrinėti sau aktualias temas (santykiai, moterškumas, konkurencija, drąsa ir pan.) Tad, jei mėgstate skaityti ir jums įdomu, kaip tekstų ir terapinio rašymo pagalba galima reflektuoti įvairias savo gyvenimo situacijas, prisijunkite!

Grupę ves geštalto psichoterapijos praktikė Natalija Knystautienė.

Registracija



**SAVITARPIO PAGALBOS GRUPĖ
MOTERIMS**

„Aš ir mano gyvenimas“

Nuo kovo 4 d. 17.30–20 val.
Pylimo g. 50, Vilnius



Savitarpio pagalbos grupė moterims „Aš ir mano gyvenimas“

Nuo kovo 4 d. 17.30 - 20 val.

Ar dažnai jaučiate, kad gyvenate labiau dėl kitų nei dėl savęs? Ar užmirštate savo poreikius ir troškimus? Galbūt tarpasmeniniai santykiai jums kelia daugiau skausmo nei džiaugsmo? O gal jaučiatės vieniša, nesuprasta, stokojate emocinės atramos?

Kartu su klinicine psichologe, socialinių mokslų daktare Egle Biliūniene, gilinsimės į šių išgyvenimų priežastis

Registracija



SAVITARPIO PAGALBOS GRUPĖ

Skyrybos: kaip išsiskyrus išlikti tėvais?

Nuo kovo 12 d., 18.00–20.30 val.
Pylimo g. 50, Vilniuje



Skyrybos: kaip išsiskyrus išlikti tėvais?

Nuo kovo 12 d. 18-20.30 val

Dažnai, paskendę savo konflikte, sutuoktiniai pamiršta, kad, be vyro ir moters



PASKAITA

Dažniausios klaidos, kurias žmonės daro kai skiriasi

Kovo 21 d., 18.00–20.00 val.
Lietuvos Nacionalinė Martyno Mažvydo bibliotekoje, Gedimino pr. 51, Vilnius



Paskaita „Dažniausios klaidos, kurias žmonės daro kai skiriasi“

Kovo 21 d. 18 - 20 val.

Ši paskaita padės dalyviams geriau suprasti skyrybų procesą, pasiruošti joms

vaidmens, jie taip pat yra mama ir tėtis. Grupėje nagrinėsi ką skyrybos reiškia man ir kaip su tuo išbūti, kaip vaikai supranta ir išgyvena skyrybas bei kitus klausimus.

Grupę ves mediatorė Brigita Karablikovienė, specializuojanti šeimoms ginčų ir konfliktinių situacijų srityje.

Registracija



Paskaita: „Tėti, mama, konfliktai normalu, ar reikia vengti?“

Kovo 6 d. 18 - 20 val.

Ar dažnai susimąstote: Kodėl namuose kyla konfliktai? Kaip tinkamai reaguoti, kai emocijos stiprios?

Paskaitoje bandysime pažinti konfliktus ir ieškosime būdų, kaip padėti sau ir savo vaikui.

Paskaitą ves Mediatorė, mediacijos centro „In pace“ vadovė Ūla Dusevičienė

Registracija

emociškai ir teisiškai, išvengti dažniausiai daromų klaidų bei rasti reikalingą paramą. Skirta visiems, kurie šiuo metu yra skyrybų procese ar jau išsiskyrę

Paskaitą ves mediatorė, mediacijos centro „In pace“ vadovė Ūla Dusevičienė.

Registracija



Emocinio sąmoningumo ugdymo grupė

Nuo kovo 7 d. 14 - 16.30 val.

Šių mokymų metu turėsite galimybę pažinti savo įprastus reagavimo būdus, suprasti jų atsiradimo priežastis ir pasekmes, bei išmokti juos keisti naudojant draugišką motyvaciją ir geranoriškumą savo pačių atžvilgiu.

Tai Jums padės pasiekti psichologė, grupinių užsiėmimų specialistė Eglė Biliūnienė.

Registracija



SAVITARPIO PAGALBOS GRUPĖ
MOTERIMS

„40<50: Tavo kelionė per pokyčius“

Nuo kovo 6 d., 9.30–12.00 val.
Kalvarijų g. 39, Vilniuje



Savitarpio pagalbos grupė moterims „40<50: Tavo kelionė per pokyčius“

Nuo kovo 6 d. 9.30-12.00 val.

Ar artėjate prie 50-ojo gimtadienio? O gal jau žengiate šiuo etapu? Kviečiame į susitikimus moterims, keliaujančioms per gyvenimo pokyčius! Šiuose susitikimuose kviečiame pasidalinti savo patirtimis, išklaudyti viena kitą ir kartu rasti atsakymus į klausimus, su kuriais susiduriame šiame gyvenimo etape. **Ateikite ir pasikalbėkime apie tai, kas iš tikrųjų svarbu (ir kas nebėra svarbu)!**

Grupę veda mediatorė ir mediacijos centro „In pace“ vadovė Ūla Dusevičienė, bei mediatorė ir bendratėvystės specialistė Daiva Bliūdžiuvienė.

Registracija į grupę

MOKYMAI

Patyriminė grupė paauglių tėvams

Nuo kovo 3 d. 17.30–20.00 val.
Kalvarijų g. 39, Vilnius



Registracija į 03.03 grupę

MOKYMAI

Patyriminė grupė paauglių tėvams

Nuo kovo 13 d. 17.30–20.00 val.
Kalvarijų g. 39, Vilnius



Registracija į 03.13 grupę

Patyriminė grupė paauglių tėvams (2 datos)

Tėvystė paauglystės laikotarpiu yra sudėtingas, tačiau kartu ir labai prasmingas kelias. Dalyvavimas šioje grupėje suteiks erdvę ne tik giliau suprasti savo vaiką, bet ir pagerins bendravimo įgūdžius, kurių dėka taps lengviau valdyti kasdienes iššūkius. Grupėje rasite bendraminčių, kurie gali padėti rasti jėgų, įkvėpimo ir palaikymo kasdienybėje.

Grupę ves socialinė pedagogė ir individualiosios psichologijos konsultantė Laura Ramoškaitė-Grava.

MOKYMAI

Pykčio valdymo mokymai

Nuo kovo 6 d., 17.30–20.00 val.
Pylimo g. 50, Vilniuje



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



Pykčio valdymo mokymai

Nuo kovo 24 d. 9.30 - 12 val.

Pyktis, kaip ir bet kuris jausmas, turi teisę egzistuoti, tačiau tik nuo mūsų priklauso, ar jis taps griovėju, ar kūrėju. Ar norite išmokyti reikšti pyktį taip, kad jis neskaudintų jūsų ir kitų žmonių?

Jei taip, tuomet kviečiame Jus į mokymus, kuriuose drauge su klinicine psichologe, socialinių mokslų daktare Egle Biliūniene mokinsimės pažinti savo pyktį ir jo priežastis.

[Registracija](#)

PASKAITA

„Paauglystė – kas tai? Paauglių raidos ir iššūkių pradžiamokslis.“

Kovo 18 d., 18–20 val.
Lietuvos Nacionalinė Martyno Mažvydo biblioteka, Vilnius



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



Paskaita „Paauglystė – kas tai?“

Kovo 18 d. 18 - 20 val.

Paauglystė - daugybės mitų, nuomonių ir jausmų apipintas laikotarpis, tačiau ar iš tiesų mes gerai suprantame, kas šiuo laikotarpiu vyksta paauglio vidiniame pasaulyje? Kviečiame jus į paskaitą, kuri praturtins Jūsų žinias apie paauglių raidą ir šiuolaikinių paauglių charakteristiką. **Paskaitą ves Mediacijos centro „In pace“ paauglių psichologė Emilija Dovidaitytė.**

[Registracija](#)

SAVĖS PAŽINIMO GRUPĖ MOTERIMS

Tarp praeities ir ateities

Nuo kovo 26d. 17.30–20.00 val.
Kalvarijų g. 39, Vilnius



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



Savęs pažinimo grupė moterims „Tarp praeities ir ateities“

Nuo kovo 26 d. 17.30 - 20.00 val.

Ateina gyvenime toks laikas, kai pamatai pirmąsias raukšles, atsigręži į nueitą kelią ir nesi tikra ar tai ką matai tau patinka. Pradedi kitaip suvokti laiką, kelti sau klausimus apie prasmę, apie tai ar taip kaip gyvenu man tinka, ar tai ko norėčiau dar galiu pasiekti. Jei tau pažįstama tokia situacija, kviečiame jungtis į savęs pažinimo grupę, kur dalinsimės savo išgyvenimais ir drąšinsime viena kitą.

Registracija į grupę

Mediacijos centre „In pace“ siūlome ir šias paslaugas

„In pace“ konsultantas

Teikiame individualias konsultacijas skirtas kiekvienam atvykusiam klientui, kuriam reikia palaikymo, erdvės išsikalbėjimui. Padedame suprasti savo esamą situaciją, atpažinti turimus resursus, esant poreikiui konsultuojame tėvystės klausimais. Suteikiame žinių apie pagalbos būdus ir padrąsiname kartu spręsti esamus iššūkius, pasitelkiant reikiamas „In pace“ centro paslaugas.

Teisinis informavimas

Teikiamos kokybiškos, profesionalių ilgametę patirtį turinčių teisininkų, konsultacijos šeimos teisės klausimais. Tikslas suteikti objektyvių žinių ir aptarti galimus situacijų scenarijus, kurie susiję su ginčo situacijos teisiniais klausimais, akcentuojant vaiko poreikius ir jų saugumą. Padedama rasti atsakymus, ką daryti dabar, kad vėliau netektų gailėtis. Konsultacijose nėra atstovaujama vienos iš šalių pozicija, nėra rengiami teisiniai dokumentai ar konsultuojama jų rengimo klausimais.

Mediacija

Teikiame mediacijos paslaugas iškilus ginčams šeimos, ugdymo įstaigų, kaimynystės, verslo ir kt. srityse. Mediacija yra procesas, kuriame veikiant nešališkam tarpininkui (mediatoriui) sudaroma erdvė konfliktuojantiems asmenims iš naujo išgirsti vienas kitą, suprasti, kokius poreikius turi ir ieškoti visiems tinkamiausių sprendimų. Mediatorius atsakingas už profesionalų ginčo sprendimo procesą, jis neturi teisės priimti sprendimo: nesutaikina ir neišskiria konfliktuojančių šalių. Mediacijos paslaugos gali būti teikiamos dalyvaujant vienu metu visoms šalims kartu ir atskirai (taikant šaudyklinės mediacijos principus).

Individualios psichologo konsultacijos

Teikiamos ilgalaikės individualios psichologo konsultacijos asmenims, kurie susiduria su psichologiniais sunkumais, sudėtingomis gyvenimo situacijomis, emociniais išgyvenimais. Konsultacijos teikiamos tiek suaugusiems, tiek paaugliams, tiek vaikams nuo 5 metų.

Šeimos konferencija

Pagalba ir galimų sprendimų paieška vaikui, esančiam krizinėje situacijoje. Bandoma išsiaiškinti vaiko poreikius, identifikuoti problemos šaltinį ir priežastis, kviečiant kalbėtis su tais, kuriais vaikas pasitiki ir gali padėti atliepti jo poreikius. Paslaugą teikia kvalifikuotas šeimos konferencijos koordinatorius.

Tarpininkavimas

Vaiko poreikiais grįstas bendravimo tvarkos užtikrinimas, kuris naudingas tuomet, kai nustatyta bendravimo tvarka neveikia bei nėra užtikrinamas pilnavertis vaiko ryšys su abiem tėvais. Paslaugos teikimo metu siekiama išsiaiškinti tikrąsias priežastis, kodėl šiuo metu bendravimo tvarka nėra vykdoma ir padėti rasti būdus, kaip užtikrinti vaiko ir atskirai gyvenančio tėčio,

mamos ar giminaičio
bendravimą vaiko poreikius
atitinkančiu būdu.

Paslaugos gali būti apmokamos pačių klientų arba finansuojamos iš įvairių „In pace“
įgyvendinamų projektų lėšų. Priklausomai nuo pobūdžio, yra galimybė gauti
paslaugas anglų, rusų ir lenkų kalbomis.

**Daugiau informacijos apie
paslaugas galite gauti
susiekę su mumis**

**+370 679 20624
mediacija@vilnius.caritas.lt
registracija.inpace@vilnius.caritas.lt**

**Vilniaus arkivyskupijos Caritas
Mediacijos centras „In pace“**

**Kalvarijų g. 39, LT-09313, Vilnius
+370 679 20624**