

**Kauno miesto savivaldybės**

**visuomenės sveikatos biuras**



**Mokslinė-praktinė konferencija „Streso valdymas: teorija ir praktika“**

**2017 m. gegužės 24 d.**

 Vytauto Didžiojo universiteto Didžioji aula (Gimnazijos g. 7, Kaunas)

**Konferencija skirta**: įstaigų vadovams, visuomenės sveikatos specialistams, pedagogams, socialiniams pedagogams ir kitiems specialistams, dirbantiems psichikos sveikatos srityje.

Būtina išankstinė konferencijos dalyvių registracija iki 2017 m. gegužės 23 d. elektroniniu paštu: ausra.eidukaityte@kaunovsb.lt, nurodant vardą, pavardę, darbovietę ir pareigas.

Užsiregistravusiems dalyviams bus išduodami kvalifikaciniai pažymėjimai.

**Konferencijos programa**

9.30–10.00 **Registracija**

10.00–10.45 **Dėmesingas įsisąmoninimas (mindfulness) – naujos galimybės streso valdymui. Mokslinis-praktinis paaiškinimas.** Alicja Juškienė. LSMU Elgesio medicinos instituto medicinos psichologė, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto (LSMU) Sveikatos psichologijos katedros lektorė.

10.45–11.15 **Sportas: žudo ar gydo?** Prof. dr. Albertas Skurvydas, Lietuvos sporto universitetas.

11.15–11.45 **Stresas darbe: ar tik blogai?** Rūta Baltušninkaitė-Navickė, Kauno apskrities vyriausiojo policijos komisariato psichologų grupės vyresnioji specialistė.

11.45–12.30 **Kavos pertrauka**.

12.30–13.00 **Biogrįžtamojo ryšio galimybės streso valdyme.** Dr. Gabija Jarašiūnaitė, Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) Psichologijos katedra.

13.00–13.20 **Kaip padėti sau padedant kitiems – dėmesingo įsisąmoninimo praktikos kasdieninėje pagalbos specialisto veikloje.** Dr. Jorūnė Vyšniauskytė-Rimkienė, Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) Socialinių mokslų fakultetas. Socialinio darbo katedra.

13.20–13.40 **Paprasti streso valdymo būdai.** Prof. dr. Aidas Perminas, Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) Psichologijos klinikos psichologas-savanoris.

13.40–14.00 **Raumenų relaksacija: teorija ir praktika.** Doc. dr. Loreta Gustainienė, Vytauto Didžiojo universiteto (VDU) Psichologijos katedra.

14.00–14.30 **Diskusija ir uždarymas**