



Co-funded by
the European Union

Pristatome projekto „*Move to Heal*“ metodų ir įrankių rinkinį jaunimo darbuotojams

Šiandien jaunimas jaučia vis didesnę spaudimą iš socialinių tinklų, nerealistinių grožio standartų ir nuolatinio lyginimosi – tai veikia jų savijautą, pasitikėjimą savimi ir požiūrį į savo kūną.

Todėl mes, „*Horizon Dance*“ (nevyriausybinių organizacijų Rygoje, Latvijoje) ir Socialinių projektų institutas (nevyriausybinių organizacijų Kaune, Lietuvoje), suvienijome jėgas, pradėjome bendradarbiauti ir sukūrėme „Move to Heal“ – mažos apimties Erasmus+ partnerystės projektą. Pagrindinis projekto tikslas – mažinti neigiamą socialinių tinklų poveikį jaunimui, kuriant praktišką metodų ir įrankių rinkinį jaunimo darbuotojams. Šis rinkinys yra bendro organizacijų darbo rezultatas, finansuojamas Europos Sąjungos.

Metodų ir įrankių rinkinys

„Move to Heal“ yra lengvai naudojamas metodų ir įrankių rinkinys, kuris padeda jaunimo darbuotojams stiprinti jaunų žmonių pasitikėjimą savimi, geriau suprasti emocijas ir kurti sveikesnę santykį su savo kūnu bei kitais.

Metodų ir įrankių rinkinį sudaro 6 praktinių dirbtuvių ciklas:

- Įpročiai;
- Socialiniai įgūdžiai;
- Pasitikėjimas savimi ir kitais;
- Sveikas kūnas;
- Emocijos ir maistas;
- Grožio standartai.

Kiekvienos dirbtuvės susideda iš dviejų dalių: teorinės ir praktinės. Abi dalys apima diskusijas, dėmesingumo ir judesio pratimus bei refleksiją.

👉 [**Metodų ir įrankių rinkinį rasite čia.**](#) (NEMOKAMA!)

👉 [**Mokomuosius vaizdo įrašus galite žiūrėti čia**](#) (NEMOKAMA!)

Rinkinys buvo sukurtas bendradarbiaujant, jį testuojant su jaunimo grupėmis, praktiškai išbandant ir papildant vaizdo pamokomis. **Metodai yra patikrinti, praktiški ir lengvai naudojami.**

PRISIJUNKITE

Prisijunkite prie mūsų ir išbandykite patys nemokamai!

NUOTOLINIAI SEMINARAI

Nuotolinis seminaras, skirtas „Move to Heal“ metodų ir įrankių rinkiniui pristatyti. Bus galimybė gyvai užduoti klausimus.

- Balandžio 10 d.
- 18:30 – 19:30
- Nemokamai!
- Registruotis [ČIA](#)

JAUNIMO DARBUOTOJŲ MOKYMAI

Susipažinkite su priemonių rinkiniu praktiškai, kartu su jo autoriais.

- Gegužės 22–24 d.
- Apgyvendinimas, maitinimas ir kavos bei arbatos pertraukėlės yra visiškai apmokami.
- Registruokitės [ČIA](#)
- Registracijos terminas: balandžio 31 d.

EU Dalinai finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.