



Co-funded by
the European Union

Projekto „*Move to Heal*“ mokymai jaunimo darbuotojams Druskininkuose ir kvietimas į internetinį seminarą

Šiandien jaunimas jaučia vis didesnę spaudimą iš socialinių tinklų, nerealistiškų 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!)

👉 [**Mokumuosius 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!

NUOTOLINIS SEMINARAS

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

- 2026 m. birželio 10 d.
- 11:00 – 12:00 (LT laiku)
- Nemokamai!
- Registruotis [ČIA](#)

JAUNIMO DARBUOTOJŲ MOKYMAI DRUSKININKUOSE

Gegužės 22-24 d. Druskininkuose vykę mokymai „*Patirk, suvok, įkūnyk: Move to Heal metodai ir įrankiai*“ buvo pilni gerų emocijų, prasmingų pokalbių, pasidalinimų, atradimų, naujų pažinčių ir visko, kas padeda geriau pažinti save bei stiprinti jaunų žmonių emocinę gerovę. Laikas prabėgo neįtikėtinai greitai, palikdamas daugybę šiltų prisiminimų, sustiprintų ir naujai užsimezgusių ryšių bei žinių, kurios iškeliauja į kasdienybę – į šeimas, mokyklas, klases, stovyklas, ugdymo įstaigas, mokyklas, bibliotekas, švietimo centrus, universitetus ir bendruomenes.



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.