

**Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
Psichinės sveikatos gerovės skatinimo stovykla**

1 DIENA

Laikas	Veiklos aprašymas	Trukmė
9.30-10.00	Atvykimas į stovyklą.	
10.00-10.30	Saugaus elgesio stovyklos metu instruktažas.	
10.30-11.30	Pusryčiai	
11.30-13.30	Progresuojančios raumenų relaksacijos mokymai (1 dalis)	1,5 val.
13.30-14.030	Pietūs.	
14.30-16.00	Progresuojančios raumenų relaksacijos mokymai (2 dalis)	1,5 val.
16.30-18.00	Dėmesingo įsisąmoninimo (mindfulness) mokymai (1 dalis)	1,5 val.
18.00-18.30	Vakarienė	
18.30-20.00	Dėmesingo įsisąmoninimo (mindfulness) mokymai (2 dalis)	1,5 val.
20.00-21.00	Laisvas laikas. Stalo žaidimai. Diskusijos.	
21.00	Poilsio laikas	

2 DIENA

Laikas	Veiklos aprašymas	Trukmė
8.00-8.45	Rytinė mankšta „Pažadink dieną!“	
8.45-9.15	Pusryčiai	
9.30-11.00	Emocinių ir socialinių kompetencijų ("emocinio intelekto") įsivertinimas ir ugdymas (1 dalis)	1,5 val.
12.00-13.00	Pietūs	
13.00-14.30	Emocinių ir socialinių kompetencijų ("emocinio intelekto") įsivertinimas ir ugdymas (2 dalis)	1,5 val.
15.00-16.30	Konfliktų sprendimo algoritmo taikymo mokymai (1 dalis)	1,5 val.
17.00-17.30	Vakarienė	
17.30-19.00	Konfliktų sprendimo algoritmo taikymo mokymai (2 dalis)	1,5 val.
19.00-19.30	Atsisveikinimas - išvykimas	