



INSTRUKTORIŲ BENDRUOMENĖ





Kas tai?

Instruktorių bendruomenė – tai įsipareigojimas nuolat mokytis, tobulinti savo kvalifikaciją, pažinti save, testuoti vidinio išsilaisvinimo kelią, kurti širdimi ir dalintis sava išmintimi.

Tai metų trukmės projektas, prasidedantis 2025 rugsėjo 14 dieną (sekmadienį, 18:30).

Skirtas – instruktorių kursams baigusiems ir gavusiems sertifikatą.



Metų programos turinys

- Supervizijos + paskaita konkrečiai temai (pvz. gedulas, skyrybos, panikos atakos, depresija ir pan.).
- 2 mėn trukmės meditacijos kursas.
- 3 mėn trukmės kursas internetu – “12 gynybinių mechanizmų”.
- Pavasario trijų dienų seminaras Vilniuje.
- Buvimas dalimi socialinio projekto “! save: emocinio palaikymo linija”.
- Instruktorių suorganizuota ir pravesta metinė kelių dienų konferencija internetu / gyvai.

2025

Sausis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Vasaris

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Kovas

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Balandis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Gegužē

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Birželis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Liepa

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Rugpjūtis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

○ Supervizijos

— ○ Meditacijos kursas

Rugsėjis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Spalis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Lapkritis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Gruodis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2026

Sausis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Vasaris

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Kovas

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Balandis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Gegužė

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Birželis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Liepa

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Rugpjūtis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Rugsėjis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Spalis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Lapkritis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Gruodis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

○ Supervizijos

— ○ 12 gynybinių mechanizmų

— Konferencija



Supervizijos (1)

Gilinsimės į įvairias realias klientų situacijas, dalinsimės patirtimi bei tyrinėsime, kaip taikome emocijų paleidimo metodiką realiame darbe ir gylėsime specifinėse temose, kaip pvz. gedulas, skyrybos, panikos atakos, depresija ir pan. (temas bus galima rinktis).

Supervizija – tai refleksijos ir mokymosi procesas, kuris padeda:

- gilinti savo įgūdžius dirbant su emocijomis,
- geriau suprasti, kas vyksta kliento ir praktiko santykiyje (jausmai, reakcijos, iššūkiai),
- pamatyti savo akląsias zonas,
- aptarti sunkumus, dvejones, galimus sprendimo būdus,
- gauti palaikymą ir atsakymus į iškilusius klausimus,

Tai – erdvė augti ir stiprėti, būti išgirstam ir nebijoti nežinoti.



Supervizijos (1)

Per metus laukia 12 supervizijų susitikimų – kiekvieną kartą kviesime nagrinėti konkrečią temą, kurią išrinksite balsuodami iš išplėstinio sąrašo.

Tuo pačiu, dirbant su realiomis klientų situacijomis, natūraliai gali paliesti ir kitas svarbias temas – tad kai kurios ras savo vietą bendrame mokymosi procese.

Supervizijų susitikimai vyks kartą per mėnesį, kas antrą sekmadienį, 18:30 – 20:30.



Supervizijos (1)

Temų pavyzdžiai:

Emocinės temos:

- Nerimas ir panikos atakos
- Gėda ir kaltė
- Savivertė ir vidinis kritikas
- Pykčio, susierzinimo, neapykantos paleidimas
- Baimės (aukščio, viešo kalbėjimo, atstūmimo, nesėkmės, mirties ir kt.)
- Vienatvės, tuštumos jausmas
- Pavydas, konkurencija, lyginimasis
- Kontrolės poreikis ir sunkumai paleidžiant
- Abejonės savimi, neapsisprendimas
- Poreikis būti pripažintam, matomam, mylimam



Supervizijos (1)

Temų pavyzdžiai:

Gyvenimo situacijos:

- Skyrybos, išsiskyrimai, neištikimybė
- Netektis ir gedulas (žmogaus, gyvūno, darbo, tapatybės)
- Ligos diagnozė – kliento ar artimųjų
- Motinystė / tėvystė – kaltė, nuovargis, savasties praradimas
- Darbo netekimas / naujas etapas / profesinė krizė
- Tapatybės krizės – „nebežinau, kas esu“
- Vidinės transformacijos laikotarpiai, pokyčių baimė
- Finansiniai sunkumai – su tuo susijęs nerimas, gėda, kontrolė
- Santykių iššūkiai – partnerystėje, šeimoje, draugystėje
- Vaikystės traumų, smurto, nepriežiūros temos



Supervizijos (1)

Temų pavyzdžiai:

Instruktoriaus savirefleksijos temos:

- Kaip dirbti su kliento pasipriešinimu
- Perdegimo pavojus – kaip atpažinti ir pasirūpinti savimi
- Kliento provokacijos
- Ribų tema – ką jaučiu, kai klientas peržengia ribas
- Projekcijos santykyje su klientu (idealizavimas, nuvertinimas ir kt.)
- Nežinojimo baimė ir noras būti „geru instruktoriumi“
- Priklausomybės nuo rezultatų / kliento pasitenkinimo
- Kaltės jausmas po proceso
- Vidinis konfliktas tarp EPM praktikos ir intuicijos
- Kaip atpažinti, kada EPM nepakanka – ribos tarp paleidimo ir terapijos



Meditacijos kursas (2)

Grižimas į save per tylą, stebėjimą ir buvimą.

Šis kursas – tai kvietimas sustoti.

Nustoti ieškoti atsakymų išorėje.

Ir pradėti klausytis savęs – tyliai, jautriai, kantriai.

Meditacija – tai ne atsiribojimas nuo gyvenimo, o gebėjimas būti jame visiškai.

Būti su savo mintimis, emocijomis, kūnu, nerimu, tylos akimirkomis – taip, kaip yra, be kovos.

Ši praktika grąžina į vidinę ašį, padeda išsklaidyti sumaištį, atrasti aiškumą ir gilų pasitikėjimą gyvenimu.



Meditacijos kursas (2)

2 mėn trukmės meditacijos kursas

8 paskaitos + kasdienės meditacinės praktikos (savarankiškai ir 2k ryte, 2 k vakare per savaitę kartu + savaitės savistabos užduotys + klausimų-atsakymų sesijos.

Rugsėjo 25 d. – Lapkričio 13 d., 2025

8 paskaitos (įrašai) su namų darbais savaitei

Meditacijos kartu (pirmadieniais ir ketvirtadieniais) – ryte 7:00 val ir vakare 20:30 val (trukmė – iki 30 min).

Klausimai-atsakymai po bendrų meditacijų (pirmadieniais ir ketvirtadieniais).

Kitomis dienomis medituoja kasdien savarankiškai.



Meditacijos kursas (2)

Ką veiksime kurse?

- Kiekvieną savaitę vyks gyva meditacinė paskaita ir praktika online
- Po kiekvieno susitikimo gausite savistabos užduotis savaitei
- Tyrinėsime savo vidinį pasaulį: kūno pojūčius, emocijas, mintis, įpročius
- Mokysimės būti stebėtojais – nesikišant, nebėgant, nevertinant
- Kursime įprotį būti su savimi – tyliai, sąmoningai, tikrai

Kodėl verta prisijungti?

- Meditacija padeda sumažinti vidinį triukšmą ir įtampą
- Išsiginina mintys, mažėja emocinė sumaištis
- Gilėja santykis su savimi – ramesnis, jautresnis, sąmoningesnis
- Atsiranda daugiau aiškumo, ramybės, tikrumo
- Sustiprėja gebėjimas priimti gyvenimą tokį, koks jis yra



12 gynybinių mechanizmų (3)

Gynybos mechanizmai: atpažinti, išgyventi, paleisti.

Jie subtilūs, dažnai nematomi, bet stipriai veikiantys mūsų vidinį pasaulį, santykius, sprendimus.
Ir nors jų tikslas – mus apsaugoti, jie taip pat riboja mūsų laisvę, sąmoningumą ir augimą.

Kurso struktūra:

12 savičių, 12 paskaitų, užduotys savarankiškam darbui + klausimų-atsakymų sesijos
(trečiadieniais, 18:30 – 19:30)



12 gynybinių mechanizmų (3)

Šiame 12 savaičių kurse:

- ◆ Kiekvieną savaitę tyrinėsime vieną gynybos mechanizmą – kaip jis veikia, kodėl atsiranda, kuo slepiasi, kaip jį atpažinti savyje ir kituose.
- ◆ Paskaitose pristatysime praktikas, kurios padeda ištirpdyti ar transformuoti šiuos mechanizmus: nuo sąmoningo stebėjimo, iki emocinio paleidimo.
- ◆ Savistabos užduotys savaitei padės gilintis į savo „akląsias zonas“, atrasti kur slepiasi neįsisąmoninti modeliai ir kokios emocijos juos palaiko.
- ◆ Kursas skirtas tiek asmeniniam augimui, tiek gilinimui į klientų patirtis – tai puiki bazė tiems, kurie dirba su žmonėmis ir nori aiškiau matyti už gynybos slypinčias žaizdas.



12 gynybinių mechanizmų (3)

- Neigimas – atsisakymas priimti realybę, tikrovę, kad išvengti nemalonių jausmų.
- Nuslopinimas – nesugebėjimas prisiminti grėsmingos situacijos, asmenio ar įvykio, nustūmimas.
- Projekcija – nepageidaujamų minčių, jausmų ar motyvų priskyrimas kitam žmogui.
- Perkėlimas – tai impulso (dažniausiai agresijos) nukreipimas į silpnesnį, saugesnį pakaitinį objektą.
- Regresija – atsitraukimas, grįžimas atgal į laiką (pvz. vaikišką elgesį).
- Sublimacija – nepriimtini jausmai nukreipiami į konstruktyvią ir socialiai priimtina veiklą.
- Racionalizacija – savo elgesio ar sprendimų pateisinimas logiškais ar priimtinais priežastimis.
- Reakcijos formavimas – elgiamasi visiškai priešingai, nei iš tikrųjų jaučiama ar galvojama.
- Introjekcija – įsileidžiami kito žmogaus bruožai ar savybės, kad išspręsti kokį nors emocinį sunkumą.
- Izoliacija – situacijos ar įvykių analizavimas racionaliai, be emocinio įsitraukimo.
- Anuliavimas – bandymas „panaikinti“ ar „ištaisyti“ veiksmą ar patirtį, atliekant priešingą veiksmą.
- Nukreipimas prieš save – neigiamos emocijos, tokios kaip pyktis, nusivylimas nukreipiamos į save.



Savaitgalio seminaras (4)

“Meilė yra pasirinkimas”

2026, kovo 6–8 dienomis, 3 dienos.

Gyvai, Vilniuje.





Į save: emocinio palaikymo linija (5)

Buvimas dalimi socialinio projekto – įsipareigojimas praveisti nemokamai 2 – 1 valandos sesijas / mėn.

Nauda instruktoriui – tai yra praktika, savanorystė, apie kurią gali kalbėti, kompetencijos kėlimas (galima atsinešti šias temas į supervizijos sesijas).

Be to, tai yra būdas turėti klientų, jeigu jiems patiko sesija ir nori tolimesnės pagalbos.



Konferencija (6)

Kviečiame prisidėti prie organizacijos ir tapti konferencijos lektoriumi!

Metų pabaigoje instruktorių bendruomenė suorganizuos EPM konferenciją emocinės gerovės tema, kurioje galės kiekvienas norintis prisijungti kaip pranešėjas!

Norime suteikti erdvę mūsų bendruomenės instruktoriams ne tik tobulėti, bet ir dalintis – savo patirtimi, žiniomis, įžvalgomis.

Visi norintys dalyvauti bus kviečiami pasiruošti profesionalų pranešimą ir pasirodyti metų pabaigoje vyksiančioje konferencijoje (online / gyvai).



Konferencija (6)

Kodėl verta dalyvauti?

- ◆ Tai puiki galimybė įtvirtinti savo, kaip lektoriaus, poziciją, pasitikrinti jėgas saugioje erdvėje ir pasitikrinti, ką norisi atnešti platesnei auditorijai.
- ◆ Tai būdas stiprinti pasitikėjimą savimi, išmokti struktūruoti savo žinias ir įgauti aiškumo, ką nori skleisti pasauliui.
- ◆ Gali tapti matomas platesniame rate, jei norėsi toliau augti kaip pranešėjas, mokytojas, lektorius ar grupių vedėjas (nuotraukos, promo medžiaga, Tave išgirsta potencialūs klientai).



Konferencija (6)

Kaip tai vyks?

Dalyviams, norintiems ruoštis pranešimui, bus suteikta papildoma metodinė pagalba:

- trumpi praktiniai užsiėmimai apie tai, kaip pasiruošti pranešimui,
- kaip pasirinkti temą,
- kaip struktūruoti kalbą,
- kaip kalbėti su įtaiga ir nuoširdumu.

Konferencijoje kalbėsime apie emocinę gerovę, vidinius iššūkius, paleidimo praktiką ir įvairius būdus, kaip padėti žmogui grįžti į ryšį su savimi.

Kiekvienas pranešėjas galės pasirinkti sau artimą temą, susijusią su emociniu darbu ir EPM.



Konferencija (6)

Instruktorių bendruomenės organizuojamos konferencijos data:
rugsėjo 19-20 d., 2026

Paskaitos, praktikos, profesionali pagalba ruošiantis pranešimui:

rugpjūčio 13 d. - 18-21 val

rugpjūčio 27 d. - 18-21 val

rugsėjo 10 d. - 18-21 val

rugsėjo 18 d. - repetecija prieš renginį

+ papildoma medžiaga

+ bendravimas uždaroje facebook grupėje



2025

Sausis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Vasaris

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Kovas

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Balandis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Gegužē

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Birželis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Liepa

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Rugpjūtis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

○ Supervizijos

— ○ Meditacijos kursas

Rugsėjis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Spalis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Lapkritis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Gruodis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2026

Sausis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Vasaris

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Kovas

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Balandis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Gegužė

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Birželis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Liepa

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Rugpjūtis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Rugsėjis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Spalis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Lapkritis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Gruodis

Pr	An	Tr	Kt	Pn	Še	Se
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

○ Supervizijos

— ○ 12 gynybinių mechanizmų

— Konferencija



Viso pasiūlymo įprasta vertė

• 12 supervizijų + 12 paskaitų temai iš išplėstinio sąrašo	600 eur
• 2 mėn trukmės meditacijos kursas	237 eur
• 3 mėn trukmės kursas internetu – “12 gynybinių mechanizmų”.	450 eur
• Pavasario <u>trijų dienų seminaras</u> Vilniuje.	233 eur
• Buvimas dalimi socialinio projekto “I save: emocinio palaikymo linija”.	+ pajamos
• Instruktorių suorganizuota ir pravesta metinė kelių dienų konferencija internetu.	+ pajamos
• Viešojo kalbėjimo mokymai individualiam pranešimui.	500 eur
	2020 eur / metams



Kaina esamam instruktorių kursui

Liepos mėn. įsigyjant:

900 eur/metams +
RRS 3 mėn

Rugpjūčio mėn. įsigyjant:

900 eur / metams + RRS 6
savaitės (6 pirmadieniai)

Rugsėjo mėn. įsigyjant:

1200 eur/metams + RRS 6
savaitės (6 pirmadieniai)

Galimybė įsigyti išsimokėtinai per 6 mėnesius

Kaina anksčiau baigusiems instruktoriams

Liepos mėn.

900 eur/metams

Rugpjūčio mėn.

1000 eur / metams

Rugsėjo mėn.

1200 eur / metams



Kaip įsigyti

Mokėti viską iš karto: 900 eur/metams + RRS 3 mėn [>>> SPAUSTI ČIA](#)

Išsimokėtinai per 6 mėnesius: 160 eur/mėn [>>> SPAUSTI ČIA](#)



Metų programos turinys

- Supervizijos

Dienos: 09.14, 10.12, 11.16, 12.14, 01.11, 02.08, 03.08, 04.12, 05.10, 06.14, 07.12, 08.09, 09.13

Laikas: 18:30–20:30

- 2 mėn trukmės meditacijos kursas

Rugsėjo 25 d. – Lapkričio 13 d.

8 paskaitos (įrašai) su namų darbais savaitei ir meditacijos kartu (pirmadieniais ir ketvirtadieniais) – ryte 7:00 val ir vakare 20:30 val, (trukmė – iki 30 min + laikas klausimams/atsakymams).

- 3 mėn trukmės kursas internetu – “12 gynybinių mechanizmų”.

12 savičių, 12 paskaitų (įrašai), užduotys savarankiškam darbui + klausimų–atsakymų sesijos (trečiadieniais, 18:30 – 19:30).



Metų programos turinys

- Pavasario trijų dienų seminaras gyvai Vilniuje.

“Meilė yra pasirinkimas”, kovo 6–8 dienomis, 2026.

- Instruktorių suorganizuota ir pravesta metinė kelių dienų konferencija internetu / gyvai

Rugsėjo 19–20 d., 2026

Paskaitos, praktikos, profesionali pagalba ruošiantis pranešimui:

rugpjūčio 13 d. – 18–21 val

rugpjūčio 27 d. – 18–21 val

rugsėjo 10 d. – 18–21 val

rugsėjo 18 d. – repetecija prieš renginį