

Paramą maistu gaunančius žmones
kviečiame nemokamai dalyvauti
nuotoliniuose mokymuose, kurie vyks 2026
m. balandžio, gegužės ir birželio mėnesiais.



Mūsų programos:

Emocinė gerovė ir streso įveika mano kasdienybėje

Mokymų laikai: balandžio 14 d. 15:30 val;
balandžio 28 d. 15:30 val.; gegužės 8 d. 15:30 val.;
gegužės 25 d. 15:30 val.; birželio 4 d. 15:30 val.;
birželio 22 d. 15:30 val.

Motyvavimas aktyviai darbo paieškai

Mokymų laikai: balandžio 16 d. 15:30 val;
balandžio 27 d. 15:30 val.; gegužės 7 d. 15:30 val.;
gegužės 14 d. 15:30 val.; birželio 1 d. 15:30 val.;
birželio 11 d. 15:30 val.

Judėjimo svarba mūsų savijautai

Mokymų laikai: balandžio 15 d. 17:00 val;
balandžio 30 d. 17:00 val.; gegužės 12 d. 17:00
val.; gegužės 26 d. 17:00 val.; birželio 15 d.
17:00 val.; birželio 25 d. 17:00 val.

Pasirinkite jums tinkančią dieną. Mokymai bus
vienodi visomis dienomis. Trukmė nuo 1 val. iki
1,5 val.

Galima dalyvauti keliuose skirtinguose
mokymuose.



Registruotis galima pas savo miesto
„Maisto banko“ skyriaus koordinatorių
arba užpildžius elektroninę formą,
kurią galima rasti nuskanavus QR kodą.



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

MOKYMŲ PROGRAMA „MOTYVAVIMAS AKTYVIAI DARBO PAIEŠKAI”



Programos tikslas – lavinti darbo paieškai reikalingas kompetencijas, įgalinti aktyviems veiksams ieškant darbo.

Mokymo forma

Online mokymai

Mokymų temos

- Kaip pasiruošti darbo paieškai ir nuspręsti, kokio darbo ieškoti?
- Kur ieškoti darbo pasiūlymų?
- Kaip ir kur pasiskelbti, kad ieškai darbo?
- Kaip darbo paieškai naudoti asmeninius kontaktus ir plėsti kontaktų ratą?
- Kokiais atvejais verta kreiptis į įmones tiesiogiai ir kaip tą daryti tinkamai?

Mokymų trukmė – 1 val. (ne ilgesnė nei 1,5 val.)

Programos rengėjai

VšĮ „SOPA” – nevyriausybinė organizacija, teikianti pagalbos įsidarbinant paslaugas asmenims iš atskirties grupių

Mokymų organizatorius

Labdaros ir paramos fondas „Maisto bankas”



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

MOKYMŲ PROGRAMA „JUDĖTI MAŽIAU NEGALIMA, BET GALIMA PRADĖTI NUO LABAI NEDAUG“



Programos tikslas – padėti dalyviams suprasti judėjimo svarbą ir paskatinti pradėti nuo mažų, realiai įgyvendinamų pokyčių kasdienybėje.

Mokymo forma

Online mokymai

Mokymų turinys

- Kodėl kūnui reikalingas judėjimas ir kas vyksta, kai jo trūksta.
- Sėdimo gyvenimo būdo poveikis savijautai ir sveikatai.
- Kiek judėjimo iš tiesų reikia ir ką daryti, jei atrodo, kad „nepavyks“.
- Paprasti būdai judėti daugiau kasdienėje aplinkoje.
- Kaip pradėti nuo mažų žingsnių ir juos išlaikyti.

Mokymų trukmė – 1,5 val.

Programos rengėjai

Vytauto Didžiojo universitetas

Mokymų organizatorius

Labdaros ir paramos fondas „Maisto bankas“



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**

MOKYMŲ PROGRAMA „EMOCINĖ GEROVĖ IR STRESO ĮVEIKA MANO KASDIENYBĖJE”

Seminaras skirtas padėti dalyviams geriau suprasti stresą kaip neišvengiamą kasdienio gyvenimo dalį ir išmokti jį valdyti taip, kad jis netaptų žalingu veiksnio emocinei ir fizinei sveikatai. Seminaras remiasi šiuolaikiniu požiūriu į stresą, pabrėžiančiu tiek fiziologinius, tiek psichologinius procesus, taip pat asmeninio situacijos vertinimo svarbą.

Dalyviai

- sužinos, kas yra stresas, kuo skiriasi „gerasis“ ir „blogasis“ stresas, kaip stresas veikia trumpalaikėje ir ilgalaikėje perspektyvoje, bei kodėl svarbus asmeninis jo vertinimas;
- mokysis atpažinti savo stresorius ir emocinę gerovę stiprinančius veiksnius;
- susipažins su paprastomis, tačiau veiksmingomis streso įveikos ir emocinės gerovės stiprinimo technikomis bei kai kurias išbandys praktiškai.

Mokymų trukmė – 1-1,5 val.

Mokymo forma

Online mokymai

Programos rengėja

psichologė Lina Vaisetaitė

Mokymų organizatorius

Labdaros ir paramos fondas „Maisto bankas“



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**