



**\*\*Grupinės paslaugos rūšių kodai:**

1. asmeninių įgūdžių tobulinimo užsiėmimai psichologiniam atsparumui ugdyti (streso valdymo praktiniai užsiėmimai, emocijų atpažinimo ir išraiškos, konfliktų valdymo praktiniai užsiėmimai, kita);
2. psichikos sveikatos raštingumo didinimo edukaciniai užsiėmimai (užsiėmimai, skirti įgyti žinių ir (ar) keisti nuostatas apie psichikos sveikatą, psichikos sveikatos rizikos veiksnius, pagalbos sau būdus bei profesionalios pagalbos prieinamumą);
3. emocinės paramos teikimo užsiėmimai (savitarpio pagalbos grupės, grupinės psichologinės konsultacijos);
4. kiti psichologinę gerovę ir (ar) psichikos sveikatą stiprinantys praktiniai užsiėmimai: įrašyti temas.

**\*\*\*Psichologinės gerovės ar psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų vertinimo teiginių numeriai ir teiginiai:**

1. Išmokau geriau atpažinti ir tinkamai išreikšti savo emocijas.
2. Išmokau geriau atpažinti ir tinkamai reaguoti į kitų žmonių emocijas.
3. Išmokau ir praktiškai taikau veiksmingus būdus, kaip suvaldyti stresą.
4. Sužinojau apie naujas psichologinės pagalbos sau ir artimiesiems būdus.
5. Žinau, kur galiu kreiptis specialistų pagalbos, jei pablogėtų mano arba mano artimųjų psichikos sveikata.
6. Lengviau sprendžiu konfliktingas situacijas.
7. Užsiėmimų metu įgytas žinias ir įgūdžius taikau kasdieniame gyvenime.