

SVEIKATOS FORUMAS

11:30-12:00

Atidarymas su lengva mankšta

3 salės balkonas

Spalio 17 d. | 3 salės scena

12:45-13:15 Agnė Danytė

Gym+ trenerė

Kūnas geriausias apps'as

13:15-13:45 Raimonda Ramanauskienė

Psichologė psichoterapeutė

Perdegimas (darbe ir studijose), kaip atpažinti ir sau padėti?

14:15-14:45 Viktorija Montvilienė

Medardo Čoboto trečiojo amžiaus universiteto, Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė

Amžėjimas – ne liga

15:15-15:45 Jūratė Jackytė-Kiršė

Visuomenės sveikatos ekspertė, klinikinių tyrimų vadovė technologijų startuolyje „Pulsetto“, sveikatos inovacijų entuziastė

Sveikata ir technologijos: kaip kasdien dėvimos technologijos padeda gyventi sveikiau

16:15-16:45 Mykolas Kriščiūnas

„Jaunimo linijos“ Kauno padalinio vadovas

Ne tik atsilaikyti, bet ir augti: emocinio atsparumo aslaptys

17:15-17:45 Nida Vildžiūnaitė

Pogimdyminės depresijos centro vadovė

Tobulos motinystės vaizdinys ir iššūkiai kovoje su lūkesčiais. Pogimdyminė depresija, kuri paliečia ir mamą, ir tėtą

18:15-19:15 Diskusija be

dūmų ir miglos

Spalio 18 d. | 3 salės scena

11:30-12:00 Guostė Neverauskaitė

Vilniaus šeimos psichologijos centro psichologė, kognityvinės elgesio terapijos praktikė

Kaip spręsti konfliktus su savo paaugliu?

Bendradarbiavimo iššūkis aukštos įtampos zonoje

12:30-13:00 Deividas Urbonavičius, Vytautas Bartulis
Trenkturo įkūrėjai

Kodėl žygiuojame: asmeninės istorijos ir patirtys

13:30-14:00 Jūratė Čižauskaitė

Paramos vaikams centro direktorė, psichologė

Pirmą kartą tėvai: kaip nepaskęsti nerimų jūroje

14:30-15:00 Gintaras Katulis

VšĮ „Kitokie projektai“ konsultantas

Komunikacijos menas: Kaip kurti ir išlaikyti tvirtus santykius

15:30-16:00 Diana Žilovič

Gydytoja akušerė ginekologė, med. Mokslų daktarė

PKS: moters sveikatos iššūkiai

16:30-17:00 Nida Silienė

Gydytoja psichoterapeutė

Pažinti ir suvaldyti stresą – įvadas į mindfulness

17:30-18:30 Diskusija

Ar vyrai tikrai jaučiasi „normaliai“?



**Sveikatos
paroda**

spalio 17-18

kūnas girdi
mintis

LITEXPO