**Donatas Noreika: seminarai ir psichologinės grupės 2002-2019 m.**

* 2019 m. kovas – birželis kino ir savęs pažinimo užsiėmimų ciklas jaunimui „Kinas apie mane“ (10 susitikimų, 20 val.)
* 2017 10 – 2018 01 psichologinė savęs pažinimo grupė „Gyvenimo kelio dirbtuvės“, derinanti savianalizės, grupės dinamikos ir aktyvaus patyrimo metodus (70 val.)
* 2017 02-06 psichologinė „išsijudinimo“ grupė. Apibūdinimas: tikslų kėlimo ir veikimo įgūdžių tyrinėjimas ir formavimas, derinant savianalizės, grupės dinamikos ir aktyvaus patyrimo metodus (32 val.)
* 2017 04 19 ir 05 17 paskaita „Technologijos ir depresija: biologinis grįžtamasis ryšys“ Depresijos gydymo centre Vilniuje
* 2016 11 05 seminaras „Vidinės laisvės link: vaizduotės pratimai saviugdai ir kūrybai“ Vilniaus universitete. Apibūdinimas: sistemingas supažindinimas su vaizduotės pratimais, skirtais pasiruošti būsimam įvykiui, keisti emocinę būseną, tobulinti judesius, ugdyti kūrybingumą (8 val.)
* 2016 10 08 ir 22 seminaras „Savireguliacijos pagrindai: įvadas į relaksaciją, koncentraciją ir meditaciją“. Apibūdinimas: psichofiziologinės būsenos valdymo principų ir metodų pristatymas ir praktinių įgūdžių formavimas (16 val.)
* 2016 09 -2017 01 paskaitų kursas „Kūrybos psichologija“ (36 val.) Tarptautinėje teisės ir verslo kolegijoje (TTVAM)
* 2016 10 13, 12 02, 2017 03 02 UAB „Komunikaciniai projektai“ organizuoti seminarai „Emocinės įtampos valdymas stresinėse situacijose“ (po 4-5 ak.val.) įvairiose Lietuvos vietose
* 2016 07 11-17 psichologinių užsiėmimų ciklas “Psichofiziologinės savireguliacijos pagrindai” Lietuvos aklųjų ir silpnaregių sąjungos organizuotoje kūno kalbos stovykloje akliesiems ir silpnaregiams (15 val.)
* 2016 06 13-17 vadovo darbas VU Sveikatos ir sporto centro vaikų dienos stovykloje
* 2016 04 29-30 seminaras „Savireguliacijos pagrindai: įvadas į relaksaciją, koncentraciją ir meditaciją“. Apibūdinimas: psichofiziologinės būsenos valdymo principų ir metodų pristatymas ir praktinių įgūdžių formavimas (16 val.)
* 2016 04 09 seminaras „Vidinės laisvės link: vaizduotės pratimai saviugdai ir kūrybai“ Vilniaus universitete. Apibūdinimas: sistemingas supažindinimas su vaizduotės pratimais, skirtais pasiruošti būsimam įvykiui, keisti emocinę būseną, tobulinti judesius, ugdyti kūrybingumą (8 val.)
* 2016 03 30 paskaita „Kūrėjo periferijoje psichologinis paveikslas“ (1 ak.val.) Utenos meno centro organizuotoje konferencijoje “Klausinėjantys menai”
* 2016 03 paskaita „Emocinės įtampos įtaka muzikanto psichofiziologijai“ Vilniaus „Ažuoliuko“ muzikos mokyklos mokytojams (2 ak. val.)
* 2015 10 - 11 pažintinis kursas „Savireguliacijos pagrindai: įvadas į relaksaciją, koncentraciją ir meditaciją“. Apibūdinimas: psichofiziologinės būsenos valdymo principų ir metodų pristatymas ir praktinių įgūdžių formavimas (16 val.)
* 2015 05 16 savęs pažinimo per judesį seminaras „Išlikti savimi“. Apibūdinimas: savijautos susitinkant su kitu žmogumi, inicijuojant veiksmus, klausant, dėliojant asmenines ribas tyrinėjimas taikant judesio metodus (8 val.)
* 2015 04 17,24 seminaras „Vaizduotės pratimai saviugdai ir emocinės būsenos reguliavimui“ Vilniaus universitete. Apibūdinimas: sistemingas supažindinimas su vaizduotės pratimais, skirtais pasiruošti būsimam įvykiui, keisti emocinę būseną, tobulinti judesius, ugdyti norimas charakterio savybes (16 val.)
* 2015 02 – 04 pažintinis kursas „Savireguliacijos pagrindai: įvadas į relaksaciją, koncentraciją ir meditaciją“. Apibūdinimas: psichofiziologinės būsenos valdymo principų ir metodų pristatymas ir praktinių įgūdžių formavimas (16 val.)
* 2014 09 – 11 „Savęs pažinimo per judesį“ grupė Vilniaus universitete. Apibūdinimas: savęs pažinimo ir saviugdos užduotys, orientuotos į santykių mezgimo ir palaikymo būdų, atramos, įtampos lygio šokyje ir gyvenime tyrinėjimą panaudojant judesio metodus (16 val.)
* 2014 03 – 05 pažintinis kursas „Vaizduotės pratimai saviugdai ir emocinės būsenos reguliavimui“ Vilniaus universitete. Apibūdinimas: sistemingas supažindinimas su vaizduotės pratimais, skirtais pasiruošti būsimam įvykiui, keisti emocinę būseną, tobulinti judesius, ugdyti norimas charakterio savybes (18 val.)
* 2013 09 27 Paskaita “Tyrėjų nakties” renginyje “Protinis nuovargis: tyrimų galimybės, atradimai ir jų taikymas“) (1 val.)
* 2012 08 24 d. Seminariukas apie gyvenimo kelio pasirinkimą (psichodramos ir vaidmenų žaidimų metodai) Lietuvos psichologijos studentų asociacijos stovykloje Zalensų sodyboje, Kauno raj. (6 val.)
* 2012 03 27 seminariukas „Apie tylą“ Vilniaus universitete. Apibūdinimas: vizualizacijos pratimas ir pokalbis apie tai, ką mums duoda tyla ir vienatvė (1,5 val.)
* 2011 08 27 praktinis užsiėmimas apie kontaktinę improvizaciją Lietuvos psichologijos studentų asociacijos stovykloje Birštone (4 val.)
* 2010-2011 m. savęs pažinimo ir psichologinių įgūdžių lavinimo grupė Vilniaus universitete. Apibūdinimas: savęs pažinimas, jautrumo ugdymas, socialinių įgūdžių lavinimas, emocinių ir bendravimo problemų sprendimas. Trukmė: 20 susitikimų (40 val.)
* 2009 08 22 seminariukas „Dideli maži dalykai“ apie laimės ir kūrybos psichologiją Lietuvos psichologijos studentų asociacijos stovykloje (8 val.)
* 2009 03 17 VU Karjeros dienų „Workshopas“. Seminaras „Kūrybos psichologija: kas lemia pasiekimus?“ (1 val.)
* 2009 – 2010 m. savęs pažinimo ir psichologinių įgūdžių lavinimo grupė Vilniaus universitete. Apibūdinimas: savęs pažinimas, jautrumo ugdymas, socialinių įgūdžių lavinimas, emocinių ir bendravimo problemų sprendimas. Trukmė: 20 susitikimų (40 val.)
* 2009 – 2010 m. savęs pažinimo ir psichologinių įgūdžių lavinimo grupė Vilniaus universitete. Apibūdinimas: savęs pažinimas, jautrumo ugdymas, socialinių įgūdžių lavinimas, emocinių ir bendravimo problemų sprendimas. Trukmė: 20 susitikimų (40 val.)
* 2008 11 07 UAB „Person Premier“ organizuotas seminaras „Kūrybiškumas: menas pažvelgti kitaip“ (8 val.).;
* 2008 10 24 VšĮ Druskininkų turizmo ir verslo informacijos centro organizuotas seminaras „Streso prigimtis ir įtampos valdymo metodai“ (8 val.)
* 2008 09 30 VšĮ Druskininkų turizmo ir verslo informacijos centro organizuotas seminaras „Komandinis darbas: kaip tobulėti remiantis savo patirtimi“ (8 val.)
* 2008 06 13 VšĮ Vilkaviškio turizmo ir verslo informacijos centro organizuotas seminaras „Kūrybiškumas: tereikia tik panorėti...“ (8 val.)
* 2008 05 20 VšĮ Druskininkų turizmo ir verslo informacijos centro organizuotas seminaras „Kūrybiškumas darbe: kaip rasti geriausius sprendimus“ (8 val.)
* 2008 02 29 VšĮ Druskininkų turizmo ir verslo informacijos centro organizuotas seminaras „Kūrybiškumas darbe: kaip rasti geriausius sprendimus“ (8 val.)
* 2008 02 22 UAB „Person Premier“ organizuotas seminaras „Kūrybiškumas: menas pažvelgti kitaip“ (8 val.)
* 2008 – 2009 m. savęs pažinimo ir psichologinių įgūdžių lavinimo grupė Vilniaus universitete. Apibūdinimas: savęs pažinimas, jautrumo ugdymas socialinių įgūdžių lavinimas, emocinių ir bendravimo problemų sprendimas (32 val.)
* 2007 12 18 VšĮ Druskininkų turizmo ir verslo informacijos centro organizuotas seminaras „Konfliktų ir įtampos valdymas“ (8 val.)
* 2007 11 09 UAB „Person Premier“ organizuotas seminaras „Konfliktų ir įtampos valdymas darbe“ (8 val.)
* 2007 06 15 UAB „Person Premier“ organizuotas seminaras „Konfliktų ir kritinių situacijų valdymas“ (8 val.)
* 2007 06 07 UAB „Person Premier“ organizuotas seminaras „Kad dirbtume smagiai: organizacijos klimato tikslingo kūrimo galimybės“ (8 val.)
* 2007 06 04 UAB „Person Premier“ organizuotas seminaras „Profesionalus darbuotojas: vidinės komunikacijos šerdis“ (8 val.)
* 2007 – 2008 m. psichologinė grupė Vilniaus universitete. Apibūdinimas: savęs pažinimas, jausmų raiška, socialinių įgūdžių lavinimas taikant psichoterapinius grupės veiksnius (40 val.)
* 2006 m. Šiaulių Big Brothers Big Sisters programos savanorių mokymai. Temos: BBBS programos principai, savanorystės pagrindai, vaikų psichologija, bendravimo įgūdžiai, psichologinės krizės (16 val.)
* 2006 m. Savęs pažinimo ir saviugdos grupė Šiaulių J.Janonio gimnazijos vyresniųjų klasių moksleiviams. Apibūdinimas: savęs pažinimas, taikant savianalizės, grįžtamojo ryšio, vaizdinių, vaidybos metodus; bendravimo įgūdžių lavinimas, darbas su jausmais (20 val.)
* 2006 m. 02 1-2 d. Šiaulių miesto Pedagoginės psichologinės tarnybos strateginio veiklos planavimo 2006-2009 m. seminaras. Temos: organizacijos darbo įvertinimas, prioritetų nustatymas, strateginio veiklos plano sudarymas (16 val.)
* 2006 10 19 „Kitokių projektų“ organizuotas užsakomasis patyriminis renginys (lektorių komandos narys). Temos: kompanijos vertybės ir jų atpažinimas praktinių užduočių metu (8 val.)
* 2006 10 17 seminariukas „Kvietimas svajoti“ Vilniaus universitete. Apibūdinimas: savo svajonių pažinimas su valdoma vaizduote, svajonių įvardinimas ir panagrinėjimas (1,5 val.)
* 2006 10 15 seminariukas „Sukurk ateities save!“ Lietuvos psichologijos studentų asociacijos dalyviams. Apibūdinimas: savo pokyčių laike ir norų tyrinėjimas, taikant valdomos vaizduotės ir kitus metodus (6 val.)
* 2006 08 24-27 pažintinė grupė „Balnas svajonei“ Tarptautinėje Lietuvos individualiosios psichologijos draugijos stovykloje. Apibūdinimas: susipažinimas su vaizdinių metodais, pasidalinimas savo svajonėmis, su jomis susijusių jausmų aptarimas (20 val.)
* 2006 08 03-04 „Kitokių projektų“ organizuotas užsakomasis patyriminis renginys (lektorių komandos narys). Temos: savęs ir tarpusavio santykių pažinimas per aktyvios patirties užduotis (8 val.)
* 2006 04 23 seminariukas „Kuriamas pasaulis“ Lietuvos psichologijos studentų asociacijos nacionalinio kongreso dalyviams. Apibūdinimas: savęs pažinimas vaidinant pasirinktą personažą; įgytosios patirties refleksija (4 val.)
* 2005 m. Psichologinė grupė Vilniaus universiteto psichologijos studentams „Vaizduotė, vaidmenys ir vidinė laisvė“. Apibūdinimas: susipažinimas su vaizdinių ir vaidmenų metodais, taikomais savęs pažinimui, relaksacijai, mokymui ir gydymui (16 val.)
* 2005 m. 11 17-18 d. Socialinių darbuotojų rengimo centro seminaras socialinių įstaigų darbuotojams „Tarpusavio santykiai grupėje, komandos formavimas, lyderystė“. Temos: komandinis darbas, vaidmenys komandoje, lyderystė, tarpusavio santykiai (16 val.)
* 2004, 2005 m. Lietuvos psichologijos studentų asociacijos tarybos narių komandos formavimo seminarai. Temos: komandinis darbas, vaidmenys komandoje, veiklos planavimas (16 val.)
* 2002 m., 2003 m. Pal. J. Matulaičio socialinio centro savanorių mokymai (mokymų vedėjų komandos narys). Temos: savanorystės pagrindai, vaikų psichologija, bendravimo įgūdžiai, socialinės organizacijos veiklos pagrindai (24 val.)
* 2002 m. Vilniaus Jaunimo linijos savanorių mokymai (mokytojų komandos narys). Temos: kontaktas su klientu, aktyvus klausymasis, psichologinės krizės (8 val.)