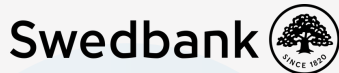
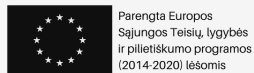


ORGANIZATORIAI:



DARBO IR ASMENINIO GYVENIMO DERINIMAS: NAUDINGA DARBUOTOJUI, VERTINGA DARBDAVIUI

Dabar visi ne tik kalba, bet ir daro! Bankas „Swedbank“ ir Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba birželio 9 d. kviečia į unikalią konferenciją, skirtą darbo ir asmeninio gyvenimo derinimui.

Konferencijos metu sužinosite, kaip organizacijos gali prisidėti prie darbuotojų gerovės užtikrinimo ir ką kiekviena(s) asmeniškai galite padaryti, kad jūsų darbas ir asmeninis gyvenimas taptų draugais, o ne priešais!

2022 m. birželio 9 d.,
12:40 val.

„Swedbank“ centrinė būstinė
Konstitucijos pr. 20A, Vilnius

REGISTRUOTIS

VISOS (-I) PRANEŠĖJOS (-AI)



**Kristina
VABOLYTĖ**

Vyresnioji personalo konsultantė,

„Swedbank“

**Paulius
RYMEIKIS**

Socialinės reklamos ekspertas,

Socialinės reklamos

agentūra „Nomoshiti“



**Ieva
LAUGALYTĖ**

Lygių galimybių ekspertė,

Lygių galimybių kontrolieriaus

tarnyba



**Urtė
URBONAVIČIENĖ**

Sertifikuota KonMari®

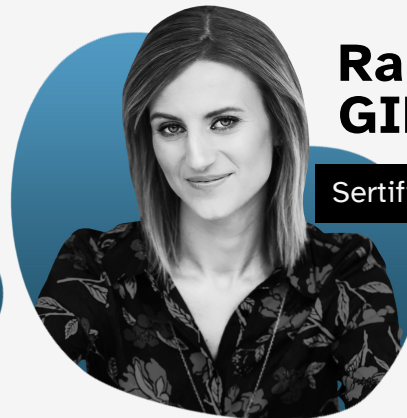
tvarkymosi metodo specialistė



**Raminta
GIRDVAINĖ**

Sertifikuota koučingo specialistė,

Points of You® trenerė



**Evelina
PAJĖDIENĖ**

Gydytoja neurologė, miego

specialistė



**Diana
GEČĖ**

Geštalto psichoterapeutė,

muzikos terapeutė



PROGRAMA

Konferenciją moderuos Vilma Gabrieliūtė, Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos ekspertė

ATIDARYMAS

12:40–13:00 — **Dalyvių priėmimas prie kavos ar arbatos puodelio**

13:00–13:05 — **Sveikinimo žodis**

REMY SALTERS, „Swedbank“ Finansų tarnybos vadovas ir valdybos narys

PRANEŠIMAI

13:05–14:00 — **Daugiau balanso: „Swedbank“ patirtis**

KRISTINA VABOLYTĖ, „Swedbank“ vyresnioji personalo konsultantė

14:00–14:30 — **Darbo ir asmeninio gyvenimo balansas: darbdavių vaidmuo**

IEVA LAUGALYTĖ, Lygių galimybių kontrolieriaus tarnybos lygių galimybių ekspertė

14:30–15:00 — **Ar egzistuoja darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo formulė? Tuo pristatysime!**

PAULIUS RYMEIKIS, Projekto „Daugiau balanso“ kūrybos vadovas, Socialinės reklamos agentūros „Nomoshiti“ direktorius, darbo ir asmeninio gyvenimo derinimo formulės kūrėjas

PERTRAUKA

15:00–15:30 — **Kavos ir arbatos pertrauka**

SEMINARAI

15:30–16:30 — **Perfekcionizmas ir balansas – ar galima suderinti? (iki 100 dalyvių)**

RAMINTA GIRDVAINĖ, Sertifikuota koučingo specialistė, Points of You® trenerė

Kaip sumažinti nematomo darbo buityje našumą? (iki 30 dalyvių)

URTĖ URBONAVIČIENĖ, sertifikuota KonMari® tvarkymosi metodo specialistė

16:40–17:40 — **Miegas kaip įrankis darbinei, emocinei ir fizinei sveikatai puoselėti (iki 100 dalyvių)**

EVELINA PAJĖDIENĖ, gydytoja neurologė, miego specialistė

Sąmoningumo lavinimas savęs pažinimo procese (iki 30 dalyvių)

DIANA GEČĖ, geštalto psichoterapeutė, muzikos terapeutė, Vilniaus geštalto instituto lektorė

REGISTRUOTIS