**Nyílt nap a pszichológiáról**

**a Lelki Egészségvédő Alapítvány pszichológusaival az alapítvány Bosnyák téri központjában**

**2024. november 17. 9.30-15.30 között**

A programokra minden Zuglóban élőt, dolgozót szeretettel várunk, a programok ingyenesek

9.30-10.00 **Vendégvárás**

10.00-11.30 **Tudatos jelenlét - jóga és mindfulness gyakorlatok a mindennapokban – a** workshop során elsajátíthatnak pár igen hasznos, a hétköznapi stressz kezelésére alkalmatos technikát, segítségül hívva a jóga tradicionális gyakorlatait és a mindfulness szemléletét. Emellett a csoportban megosztanánk egymással a tudatos jelenléttel kapcsolatos kihívásokat és esetleges megoldásokat. Ászanákat, légzőgyakorlatokat és mindful tevékenységeket fogunk gyakorolni, illetve ízelítőt kapnak a mindfulness meditációból is – vezeti Atanassov Nóra

pszichológus, klinikai szakpszichológus jelölt és hatha jóga oktató

11.45-13.15 Imagináció – A workshop során azzal foglalkozunk, hogy miként használhatjuk a képzeleti képeinket az érzelemszabályozásban, a kapcsolataink, önmagunk és motivációink jobb megértésében. Lesz szó arról, hogy a szavakkal kifejezhetetlennek tűnő élményeket hogyan tudjuk imaginatív módszerekkel megjeleníteni, vagy hogyan érthetjük meg a belső konfliktusainkat azáltal, hogy elképzeljük, és párbeszédbe engedjük a különböző énrészeinket. Az imaginációs technikák közül néhányat a gyakorlatban is kipróbálunk a résztvevőkre – Ungvári Brigitta analitikus irányban képződő pszichológus

13.30-15.00 **Önökért vagyunk, miben segíthetünk? –** beszélgetés az alapítvány által biztosított szolgáltatásokról, azok eléréséről – vezeti Fogarasi Lajos, az alapítvány ügyvezetője, a kérdésekre válaszol dr. Nagy Rita az ambulancia vezetője és Herczeg Andrea irodavezető

13.30-15.30 **Villámtanácsadások –** négyszemközti, rövid, kb. 15 perces pszichológiai tanácsadások és segítő beszélgetések Halasi Eszterrel, az alapítvány pszichológusával

**A programok ingyenesek, de a látogatásukhoz előzetes regisztráció szükséges.**

Érdeklődni és regisztrálni a **lea.pszichologia@gmail.com** e-mail-címen lehet. Jelentkezésekor kap egy regisztrációs lapot, amit majd kitöltve kell visszaküldeni szintén a fenti e-mail-címre.

További információk: +36 30 702 1779, H-Cs 11-15 óra között.

Jelentkezzen mielőbb, mert a programokon – jellegükből adódóan – csak korlátozott létszámban lehet részt venni.

**Köszönjük jelentkezését!**

**Lelki Egészségvédő Alapítvány**

**A program támogatója Zugló Önkormányzata**