

NYÍLT NAP A LELKI EGÉSZSÉGÉRT

2022. november 13., vasárnap

Ingyenes programok

10.00 Autogén Tréning relaxációs workshop

Az Autogén Tréning az egyik legnépszerűbb tudományosan megalapozott relaxációs módszer. Jótékony hatásai között szerepel: alvásminőség javulása; vérnyomás-, stressz-szint és izomfeszültség csökkenése; koncentrációképesség növelése; az immunrendszer normális működésének elősegítése. A műhely során röviden áttekintjük a módszer hátterét, felhasználási területeit, valamint a résztvevők sajátélmény keretében próbálhatják ki az Autogén Tréning egy rövidített változatát.

Programvezető: Piedl Angéla pszichológus, autogén tréning relaxációs gyakorlatvezető

11.30 Stresszkezelés a mindennapokban

A mai, felgyorsult világunkban egyre nagyobb hangsúlyt kap a stresszkezelés, mely a pszichés és testi betegségek legfőbb okozója. A workshop célja, hogy keressük annak a lehetőségét, hogy tudnánk a stresszt csökkenteni mind magunknál, mind gyermekeinknél

Programvezető: Újvári Anita pszichológus

13.00 Mindfulness a mindennapokban – workshop

Mi a tudatos jelenlét, mit jelent a mindfulness szemlélete? Hogyan tudjuk megélni az „itt és most”-ot a mindennapok sodrásában? Milyen gyakorlatokkal segíthetjük elő, hogy 'mindful' módon legyünk jelen életünkben? Ilyen és hasonló kérdésekkel fogunk foglalkozni a workshop keretein belül, mindfulness gyakorlatokon keresztül megtapasztalva a tudatos jelenlétet.

Programvezető: Atanassov Nóra pszichológus



Helyszín: Lelki Egészségvédő Alapítvány, XIV., Bosnyák tért 17.

A programok ingyenesek, de jelentkezéshez kötöttek. Kérjük, jelezze részvételi szándékát a lea.pszichologia@gmail.com e-mail-címen 2022. november 7-éig.

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

A program támogatója Zugló Önkormányzata