**A WEBLAPUNKRÓL LETÖLTÖTT REGISZTRÁCIÓS LAPOT KÉRJÜK, HOZZA MAGÁVAL!**

**2019. november 23. szombat**

**09.00-11.00 BETEKINTÉS A RELAXÁCIÓ VILÁGÁBA – WORKSHOP**

**VEZETI: UJPÁL ZSÓFIA PSZICHOLÓGUS**

A stressz elkerülhetetlen része mindennapjainknak. De mihez kezdjünk vele? Mikor segít? Mikor sok? A workshopon foglalkozunk a stressz pozitív oldalaival, és megismerkedünk egy hatékony stresszcsökkentő relaxációs módszerrel, az autogén tréninggel, arra az esetre, amikor a feszültség túlnő rajtunk.

**11.15- 13.00 HOGYAN KOMMUNIKÁLOK? BEPILLANTÁS A KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNINGEK VILÁGÁBA –WORKSHOP, VEZETI: LEHOCZKY MÁRIA PSZICHOLÓGUS**

A kommunikációs tréningek célja az önismeret mélyítése és a készségfejlesztés, ebből kaphatnak ízelítőt a program résztvevői. Az érdeklődők saját tapasztalatokon keresztül ismerhetik meg az idegenekkel való ismerkedési szituáció néhány meghatározó elemét.

**13.00-14.00 VILLÁMTANÁCSADÁS – BUZÁS ADRIENN PSZICHOLÓGUS**

Pszichológiai tanácsadás és segítő beszélgetések.

**14.15-16.00 FOGYASZTÁS VAGY BOLDOGSÁG? JÓLÉT VAGY JÓLLÉT? ELŐADÁS, ELŐADÓ: LEHOCZKY MÁRIA PSZICHOLÓGUS**

Miért válunk egyre boldogtalanabbá, miközben egyre jobban élünk? Boldogít-e a pénz?

Gondolatok és tények fogyasztói társadalomban élő ember pszichés terheiről.

**16.15-18.00 HOGYAN SEGÍTSÜNK GYERMEKEINKNEK A STRESSZ-CSÖKKENTÈSBEN – WORKSHOP**

**VEZETI: UJVÁRI ANITA PSZICHOLÓGUS**

Gyakorlati receptek, útmutató ötletek szülőknek, hogy hogyan tudnak segíteni gyermekeiknek a különböző stesszkeltő helyzetekben, mint például, ha izgulnak a dolgozatoknál, vagy versenyeken.

*A programok ingyenesek, de előzetes regisztráció szükséges. Jelentkezni lehet a* [*lea.pszichologia@gmail.com*](mailto:lea.pszichologia@gmail.com) *e-mail-címen, a honlap (lelkiegeszsegert.hu) nyílt napok menüpontjából letölthető regisztrációs lapon, illetve a +36 (30) 7021779-es telefonszámon. Amennyiben jelentkezik egy programra, de mégsem tud eljönni, kérjük, hogy azonnal jelezze e-mailben vagy telefonon, mert a férőhelyek száma korlátozott.*

*Jelentkezési határidő: a nyílt napot megelőző napon 14 óráig.*

|  |
| --- |
|  |