



Információ és ügyintézés: +36-(1)-221-7068
Levélcím: 1580 Budapest, Pf. 46.
E-mail: lea.pszichologia@gmail.com
Honlap: www.lelkiegeszsegert.hu
Adószám: 18044328-1-42
Felnőttképzési Nyilvántartási szám: 00606-2009

Tisztelt Partnerünk!

Engedje meg, hogy figyelmébe ajánljuk a Lelki Egészségvédő Alapítvány vállalati tréningjeit. A tréningeket az **önismeret és személyiségfejlesztés, a kapcsolatfejlesztés, a csapatépítés, a kreatív stresszkezelés** területén szervezzük. A Lelki Egészségvédő Alapítvány 1993 óta működik, és képzések, csoport foglalkozások sokaságát bonyolította le.

Ezért is gondoljuk, hogy ha időt tud szánni levelünk elolvasására, s megtetszenek Önnek javaslataink, az Ön kollégái számára is hasznos programokat tudunk nyújtani.

Keressen bennünket, ha bármilyen kérdése van.

Tisztelettel

Fogarasi Lajos

ügyvezető

E-mail: fogarasi@hu.inter.net

Tel: 06 (1) 221 7068, 06 (30) 488 6121

Katarzisz Komplex Művészetterápia módszerére épülő tréningek

A Katarzisz Komplex Művészetterápia módszerét Antalfai Márta hozta létre, mely személyiség-, készségfejlesztő és pszichoterápiás módszerként egyaránt alkalmazható. A katarzisélményre épülő tematikus módszer a művészettel való kapcsolatra helyezi a hangsúlyt, az analitikus pszichológiára épül, az alkotói folyamat rekreációs hatásán és a résztvevők által készített alkotások elemzésén keresztül foglalkozik a szimbolikus tartalmakkal. A Katarzisz Komplex Művészetterápia módszerére épülő tréningek az önismeret mélyítésére, készségfejlesztésre, csapatépítésre és stresszkezelésre egyaránt alkalmasak. A tréningeket a módszer kidolgozója, Antalfai Márta által kiképzett szakemberek tartják.

I. Kreatív önismereti és személyiségfejlesztő tréning

Az önismeret önmagunk felfedezését jelenti, annak megértését, ahogy bizonyos szituációkban érzünk, gondolkozunk, ahogy különböző helyzetekben viselkedünk, amilyen értékek fontosak a számunkra, ami motivál bennünket és amilyen elvárásaink, céljaink vannak az életben.

A **Kreatív önismereti és személyiségfejlesztő tréningben** a résztvevők különböző kreatív technika segítségével – rajz, festészet, szobor – fejezik ki a tudattalan belső érzéseiket, belső fantáziavilágukat. Az elkészült alkotások nemcsak önmagukban értelmezhetők, hanem a festmények, rajzok, szobrok „visszapillantó tükreben” mi magunk, az érzéseink, a gondolataink, a kapcsolataink is megjelennek. A tréning a tudattalan érzések, a személyes motivációk mélyebb megértésén keresztül, az élet számos területén – mind a munkában, mind a magánéletben – pozitívan hat: mozgósítja az energiákat, mélyíti az önismeretet, biztosabbá, realisabbá teszi az önértékelést, növeli az önbizalmat, és segíti a stresszkezelést.

A tréning célja

- Személyes hatékonyság növelése a munkában, a mindennapi életben
- Önismeret szintjének növelése, a személyes képességek, készségek feltárása
- Én-kép kedvező irányú fejlesztése
- Egyéni erősségek tudatosítása, fejlesztendő területek erősítése
- Személyes életenergia növelése, feltöltődés
- Empátiás készség, érzelmi érzékenység fejlesztése
- Személyes én-erő növelése, önbizalom fejlesztése

Kiknek ajánljuk

A kreatív önismereti tréninget mindenkinek ajánljuk

- akik mélyebb önismeretet, nagyobb önbizalmat szeretnének
- akik társas kapcsolatokban hatékonyabb, hitelesebb viselkedést szeretnének
- akik feltöltődni szeretnének
- akik önmagukban és kapcsolataikban belső harmóniára törekszenek

II. Kreatív kapcsolatfejlesztő tréning

A hatékony kapcsolati együttműködést a viselkedési minták, attitűdök, hiedelmek egyaránt befolyásolják és alakítják. A **Kreatív kapcsolatfejlesztő tréning** során, az alkotó folyamatban való részvétel a személyiség különböző területeit, a pszichés – érzelmi, kognitív – funkcióit aktiválva fejleszti a társas készségeket. A tréning a saját és mások viselkedésének jobb megértére fókuszál, speciális hatótényezőkön keresztül – a koncentráció, a figyelem fejlesztése, a differenciált érzékelés – segíti az alkalmazkodást és növeli a személyes kapcsolati hatékonyságot.

A tréning célja

- Kapcsolatteremtés, kapcsolatépítés hatékonyságának növelése
- Munkahelyi, társkapcsolati helyzetek hatékonyabb kezelése
- Ügyfél centrikus magatartás jellemzői
- Személyes kifejezőmód, társas készségek fejlesztése
- Empátia, önbizalom, én-erő növelése
- Személyes motivációk szerepe és hatása a társas kapcsolatokra
- az érzelmi és racionális viselkedés egyensúlyának megteremtése
- Kapcsolatok megszilárdítása és fejlesztése
- Problémamegoldó viselkedésmódok fejlesztése

Kiknek ajánljuk

A kreatív kapcsolatfejlesztő tréninget azoknak ajánljuk

- akiknek a munkájuk során fontosak a kapcsolatok
- akik ismerni és fejleszteni akarják a társas készségeiket
- akik munkahelyükön hatékonyabb kapcsolatokat akarnak kialakítani, fenntartani
- akik munkájuk, döntéseik során racionális és emocionális szempontokat is figyelembe vesznek
- akik munkahelyükön rendszeresen találkoznak konfliktusos helyzetekkel

III. Kreatív csapatépítő tréning

A **Kreatív csapatépítő tréningen** a cég munkatársai közös alkotói feladatokban vesznek részt, melyek során lehetőség van saját maguk és a többiek mélyebb megismerésére. A tréningen a különböző kreatív feladatokon és játékokon keresztül ismerkednek meg az együttműködő vs. versengő viselkedés, a hatékony munkatársi kapcsolat és csoportmunka jellemzőivel.

A tréning növeli az empátikus készségét, a toleranciát, fejleszti a társas készségeket, és az alkotó munkában átélt közös élmények növelik a csoportkohéziót. A tréning során kialakult bizalom hatására hatékonyabb munkahelyi együttműködés valósítható meg.

A tréning célja

- csoportmunka hatékonyságának növelése, együttműködés fejlesztése
- közös csapatmunka előnyei
- közös cél, közös norma kialakítása
- jó munkahelyi légkör kialakítása
- hatékonyabb munkahelyi problémakezelés
- közös cél, vállalati filozófia, értékek tudatosítása
- hatékonyabb munkahelyi kommunikáció kialakítása

Kiknek ajánljuk

A kreatív csapatépítő tréninget azoknak ajánljuk

- akiknek a munkahelyen belül fontos az együttműködés, a csapatmunka

- akik hatékonyabb csoportmunkát szeretnének
- akiknek nehéz csoportban dolgozni
- akik közvetlenebb légkört szeretnének
- akiknek a csoportban új feladatokkal, kihívásokkal kell szembenézni

IV. Kreatív stresszkezelő tréning

A stressz a modern életforma jellemzője, amely folyamatosan jelen van a mindennapi életünkben, az egyéni életvitelt, a társas kapcsolatokat, a munkabírást egyaránt befolyásolja. Valamilyen mértékű stressz az élethez szükséges, ha azonban túlságosan hosszantartó stressz ér bennünket, akkor a pszichés teher mellett, betegség forrásává is válhat.

A **Kreatív stressz-kezelő tréning** célja a pszichés egyensúly megteremtése, sajátos hatásmechanizmuson keresztül segíti a mindennapos konfliktusok megoldását, a stresszes helyzetek kezelését. Az alkotó folyamat során, a tudattalan és a tudatos folyamatok integrálódása a személyiség kiteljesedését, a lelki egyensúly és harmónia létrejöttét teremti meg, melynek következtében a személyiség feltöltődik, felfrissül, csökken a stressz, ezáltal fokozódik a teljesítmény és munkakedv.

A tréning célja

- pszichés egyensúly megteremtése
- stresszkezelési eljárások, készségek fejlesztése
- hatékonyabb együttműködés kialakítása
- koncentrációs készség növelése
- motiváltság fejlesztése
- önmagunk és mások érzéseinek, viselkedésének jobb megismerése

Kiknek ajánljuk

A kreatív stressz-kezelő tréning azoknak ajánljuk

- akik stresszel járó munkakörben dolgoznak
- akik nehezen birkóznak meg a stresszel
- akik kiegyensúlyozottabb életvitelt szeretnének
- akik hatékonyabbak szeretnének dolgozni, teljesíteni

A Lelki Egészségvédő Alapítvány Analitikus Komplex Művészetpszichoterápiás Műhelyének keretében oktatott művészeti terápia dr. Antalfai Márta által 1972/74-ben „Katarzisélményre Épülő Tematikus Művészetpszichoterápia” néven létrehozott, majd az utóbbi évtizedben általa továbbfejlesztett módszert alkalmazza.

Az oktatott akkreditált mese- és művészetpszichoterápiás módszer szerzői jogvédelem alatt áll. A jogvédelem a módszer oktatásán kívül – többek között – kiterjed a sokszorosítás, a nyilvános előadás, a média, valamint a fordítás jogára, az egyes részleteket illetően is. A módszer oktatására a képzést elvégzettek jogosultak.