

2018.06.01-02. Családi műhely





CSALÁDI MŰHELY

Módszer: Csoportos beszélgetés

TÉMAKÖR: STRESSZ ÉS KIÉGÉS

- ❖ Mi a stressz? Vajon kizárólag káros dolog?
- ❖ Krónikus stressz hatásai a szervezetre
- ❖ Hogyan lehet kezelni a stresszt? Hatékony stresszkezelő technikák
- ❖ Jóga és meditáció kihatásai
- ❖ A kiégés jelensége (burnout), a jelenséget okozó faktorok
- ❖ Burnout megelőző technikák
- ❖ Mindfulness elmélet és néhány gyakorlat bemutatása
- ❖ Táplálkozási pszichiátria legújabb kutatási eredményei, stresszkezelés a táplálkozás által

Időpontok: 2018. május 4-5., május 18-19., június 1-2.
Péntekenként 16-19 óráig, szombatonként 9-12 óráig

Helyszín: Családok Háza 7623 Pécs, Szabó József u. 4.A beszélgetések zárt

kiscsoportban zajlanak, regisztrálni a

pillmannpecs@gmail.com e-mail címen lehet

2018. április 30-ig.

Részvétel díjtalan!

lgény szerint gyermekfelügyelettel!


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE