

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ ELŐADÁSOK

TOP-5.3.1-16-HE1-2017-00002

A program időpontja: 2020.02.01., 2020.02.15., 2020.03.01., 2020.03.14

Helyszín: Visznek

A négy alkalmas programsorozat Zsiga Attila az Életigen Alapítvány elnökének előadásai alkották, a lelki egészséget érintő témakörökben.

2020.02.01

Az első alkalom témája: Humor, szex, vidámság, avagy a gondolkodás, ami gyógyít vagy megbetegít. A hallgatóknak ahhoz nyújtott támpontokat, miként győzze le mindennapi kudarcait, a külvilágból érkező negatív hatásokat.

2020.02.15.

Ezen alkalom témája: depresszió helyett mondj igent az életre, avagy a veszteségkezelés 4 lépése.

Elmondta azokat a jeleket, amely a depresszió tünetei lehetnek, illetve, hogy hogyan nézzünk szembe a veszteséggel.

2020.03.01

Téma: Önértékelés- Ön értékeli és...? De mit, hogyan, miért?

2020.03.14

Téma: Jobb félni, mint megijedni. Szorongás vagy bizalom, félelem vagy szeretet.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Mindegyik előadás tulajdonképpen egy közös gondolkodás és beszélgetés az életről, a lelki egészségről, az élet értelméről. Egymást erősítették egymás a résztvevők, mindeközben olyan technikákat tanulhattak, amely segítségével megvédhetik magukat a munkahelyi kiégéstől, stressztől, depressziótól, és segítséget nyújtanak a nyugodt és kiegyensúlyozott élet eléréséhez.

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE