

A Debreceni Egyetem Mentálhigiénés és Esélyegyenlőségi Központ és a Mádi Bor Akadémia
közös

SZÁNJ MAGADRA IDŐT!

címmel

stresszkezelő és lelki immunerősítő tréninget

szervez

a Debreceni Egyetem dolgozói számára

2021. szeptember 23-24-én Mádon

A pandémia sokunkat megviselt és rákényszerített, hogy új helyzeteket éljünk át. A bizonytalanság és az ebből adódó feszültség megterhel bennünket és egyre kimerültebbnek érezzük magunkat. Ilyenkor szeretnénk megállni és átgondolni az élethelyzetünket, de az időhiányra és az elfoglaltságainkra hivatkozva nem fordítunk erre időt.

A tréning célja, hogy szakadjunk ki a mindennapok monotonijából és szánjunk MAGUNKRA időt. A résztvevők a tréning során olyan módszereket ismernek meg, amelyek segítik a lelki egyensúly megtartását a mindennapi rohanásban.

A tréning témái: Egyéni motivációk feltárása, stresszkezelő technikák kipróbálása, a jó érzés megtapasztalása, kikapcsolódás a napi rohanásból.

A tréninget vezeti: Berényi András pszichológus

A részvétel ingyenes. Elhelyezés 2 ágyas szobákban.

Utazás közös buszokkal. Indulás: 2021. 09. 23. 8 óra Visszaérkezés: 2021. 09.24. 15 óra

Ha úgy érzi, hogy itt az ideje változtatni, ha szeretné jobban érezni magát, jelentkezzen a demek2@unideb.hu email címen.

2021. szeptember 20-a 16 óráig.

A jelentkezéseket a jelentkezés sorrendjében tudjuk elfogadni.

További információ: a 30-436-4790-es telefonszámon.