

Kedves Diákok!

STRESSZOLDÓ CSOPORT indul



**szeptember végén csütörtök délutánonként
(15 órai kezdettel)
6 alkalom**

vezeti: Benedekné Fodor Ágnes iskolapszichológus

**Különféle relaxációs technikák és
mindennapi praktikák otthonra és iskolai
környezetre.**

(Kortól, nemtől függetlenül bárki jöhet, előzetes ismeret nem szükséges hozzá.)

Mit tanulhatsz?

- tudatosan lazítást, mind testileg, mind lelkileg
- jelenre fókuszálást, ami a hatékonyság egyik kulcsa
- saját testi-lelki érzelmi reakcióid jobb megértését
- többféle légzéstechnikát, hogy megtaláld a sajátodat
- a stresszoldás modern technikáit
- a rosszkedv és szorongás új megközelítését és átkeretezését
- kognitív terápiás alapú mindfulness megközelítést (MBCT)
- hosszabb és rövidebb technikákat, hogy idő függvényében tudj választani

**Jelentkezés: szeptember 20-ig e-mailben:
fodorag.b@szag.hu vagy személyesen: a könyvtár
mellett.**

Várlak szeretettel!

B. Fodor Ágnes - iskolapszichológus