

MUNKAHELYI LELKIÁLLAPOT PROGRAM

2025. MÁRCIUS 11. 9-12 ÓRA

MOZGÁSLABOR (FESTETICS FÜRDŐHÁZ 2. EMELET)

FELMÉRÉS

Ránézünk lelkiállapotunkra élményeink és működésünk tudatosításával és egy konkrét mérőeszköz segítségével, amelyet előzetesen online lesz lehetőség kitölteni.



TUDÁSÁTADÁS

A témához szükséges alapvető információkat megismerjük, feldolgozzuk közösen.

Megosztjuk a témához kapcsolódóan ismereteinket és eddigi tapasztalatainkat. Ennek módja előadás, gyakorlatok.

EREDMÉNYEINK FELDOLGOZÁSA

A kapott eredményeket a már rendelkezésünkre álló információk alapján elemezzük, tudatosítjuk, integráljuk önismereti folyamatunkba. Megfogalmazzuk a következő lépést, ami segítheti és fenntarthatja lelki egészségünket.



A program önkéntes, kb. 3 óra időtartamú, tervezetten oldott hangulatú közös munka. Hasznossága nagy mértékben a beletett energia és saját fejlődési vágy/hajlandóság függvénye. A csoport maximális létszáma 6 fő, **előzetes regisztráció szükséges név és e-mail cím megadásával az andrea.matyus@spaheviz.hu címen**

Határidő: **március 5.**

Az alkalmat Megyeri-Bem Judit pszichológus és Mátyus Andrea mentálhigiénés szakember/tréner tartja.