

**A MIPE ÉS AZ ÉP LÉLEK EGYESÜLET
KÖZÖS
MENTÁLHIGIÉNÉSPROGRAMJAI¹
2015**

Az egészségfejlesztő programok olyan személyiség- és kapcsolat-rendszer- fejlesztést tesznek lehetővé, mely révén a primer prevenciót valósítják meg. A programok résztvevői lehetőséget kapnak arra, hogy olyan ismereteket és képességeket sajátítsanak el, melyek hozzájárulnak saját testi és lelki folyamatainak megértéséhez és szabályozásához; identitásának és társas/társadalmi szerepeinek adekvát betöltéséhez; szűkebb és tágabb társas/társadalmi környezetében kapcsolatai egyensúlyának megőrzéséhez; konstruktív életcéljainak eléréshez, megközelítéséhez. Ezáltal elkerülhetővé válnak a destruktív, és öndestruktív tendenciák és támogatható az életigenlő-, proszociális-, egészségmegővő magatartás, mint társadalmi érték.

1. ESETMEGBESZÉLŐ CSOPORT

2. AUTOGÉN TRÉNING

3. „SZÜLŐK SZABADEGYETEME” – NEVELÉSLÉLEKTANI TOVÁBBKÉPZÉS

¹ A TÁMOP-6.1.2.-11/1-2012-0738 azonosítószámú, "A szolgálattevők támogatása" - egészségfejlesztő programok egészségügyi dolgozók számára" c. projekt fenntarthatóságát biztosítja, hogy 2014-2016-ban a felsorolt programok közül, igény szerint min. 3 programot, min. 30 fő részvételével a Csolnoky Ferenc Kórház dolgozói számára szervezünk. A programok a Magyar Individuálpszichológiai Egyesület szakmai felügyeletével és támogatásával valósulnak meg.

**Rohanó munkatempója és feladatai mellett nincs ideje végiggondolni
klienseit, pácienseit, eseteit?**

Feszült, szorong, netán incompetensnek, insufficiensnek érzi magát?

Jöjjön és ossza meg gondjait, gondolatait támogató szakmai közegben.

Jöjjön az

ESETMEGBESZÉLŐ CSOPORTBA

**és hozza el azokat a konfliktushelyzeteket a megbeszélésre, melyek nehezítik
munkáját.**

A program a segítő szakmában dolgozók számára ajánlott!

7 alkalommal, kéthetente 2 órában elemezzük közösen az eseteket!

**Jelentkezés:
Dr. Farádi Veres Zsuzsa
Pszichiáter
30/607-0159**

„Szeretnék:

kimenni messze a víz partjára

s a lemenő Nappal szembenézve

nekidőlni egy fának.” /Dzsida Jenő/

RELAXÁCIÓ

Relaxáló (autogén tréning) csoport indul 30 órában.

**Kellemes társaságban heti másfél óra lazítás, elcsendesedés, befelé fordulás, ismerkedés
önmagunkkal.**

**Az egyszerű, egymásra épülő izomlazító gyakorlatok megtanulásával később önállóan is
használható, öngyógyító eszköz kerül a birtokunkba.**

Oldódik a szorongás, javul a hangulat.

**Gyógyulnak a pszichoszomatikus, szorongásos háttérű panaszok (pl: fej, has, hát
fájdalmai).**

Könnyebbé válik a stresszel való megküzdés, test és lélek ellenállóbbá válik.

Fejleszti az önmagunkra figyelni tudás képességét.

Segítség lehet fogyókúrában, dohányzásról való leszokásban is

Jelentkezés:

Illésné Vörös Szilvia

klinikai szakpszichológus, autogén tréner

30/2313-593



Szűcs Édua rajza

MEGHÍVÓ

**KEDVES ÉRDEKLŐDŐK! ÖRÖMMEL INVITÁLJUK ÖNÖKET, A
SZÜLŐK SZABADEGYETEMÉ - NEK KÉPZÉSÉRE.**

„Nevelni kellemesen is lehet!”

Azzal a céllal hirdetjük meg képzési programunkat, hogy a gyerekekkel való együttélés egyszerűbbé válhasson, és a gyerekek az életfeladatok megoldására ügyesebben felkészülhessenek.

A család a legjobb környezet, amelyben, a felnövőben lévő ember ki tud bontakozni.

A legfontosabb feladatra, a szülői képességek, szerepek elsajátítására nagyon kevés felkészülési lehetősége van a felnőtteknek.

A képzési program célja: a felkészítés, tanácsadás, a „MEGELŐZÉS GYÓGYÍTÁS HELYETT! mottójával.

A szülőképzés ismeretszerzést és képességfejlesztést tesz lehetővé. A szülőknek lehetőségük nyílik **havonta egy este** keretében megtanulni azt, hogyan lehet a nevelést könnyebbé, az egész család számára elviselhetővé tenni.

A program ütemezése:

Képzési időtartam: 30 óra (havonta 3X45 perc – 10 hónap)

A program helyszíne: Csolnoky Ferenc Kórház, Veszprém

A programvezetők: Dr. Farádi Veres Zsuzsa — pszichiáter, pszichoterapeuta

Szélesné dr. Ferencz Edit — gyermekklinikai szakpszichológus,
pszichoterapeuta

Jelentkezés:

Dr. Farádi Veres Zsuzsa: 30/607-0159