

Stresszcsökkentés és kiégésmegelőzés a mindfulness (tudatos jelenlét) módszereivel

Oftexes regisztráció: SE-TK/2019.II/00197

A tanfolyam időpontja: 2019. október 19.

A tanfolyam helyszíne: Budapest, 1089 Nagyváradi tér 4.

A tanfolyam díja: 16.000 Ft

2019.10.19. szombat	10:00	45	Kiégés és stressz tényezői a munkahelyen	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.19. szombat	10:45	45	Kiégés és stressz jelei és következményei	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.19. szombat	11:30	45	Hogyan előzzük meg a kiégést és csökkentjük a stresszt a tudatos jelenlét módszereivel?	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.19. szombat	12:15	45	Bevezetés a tudatos jelenlét gyakorlásába	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.19. szombat	14:00	45	Tudatos jelenlét meditáció a mindennapi élet helyzeteiben	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.19. szombat	14:45	45	Testi állapotok megfigyelése tudatos jelenlét meditációban	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.19. szombat	15:30	45	Érzelmi állapotok megfigyelése a tudatos jelenlét meditációban	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor
2019.10.19. szombat	16:15	45	Összefoglalás, sajátélmény megbeszélés	Dr. Salavecz Gyöngyvér, Fazekas Gábor

A tanfolyamra minden érdeklődő jelentkezését várjuk.

Jelentkezés: Barreto Jozefánál, a barreto.jozefa@med.semmelweis-univ.hu e-mail címen.