



STRESSZKEZELÉS

Stresszkezeléssel kapcsolatos előadás

a 12-19 éves korosztály számára

mely a TÁMOP-6.1.2-11/1 pályázat keretében, az „Egészségfejlesztési program megvalósítása a Hódmezővásárhelyi Gyermekegészségügyért Alapítvány szervezésében” című projekt rendezvénysorozatának részeként kerül megrendezésre

dátum: 2013. november 28. csütörtök

időpont: 17 óra

előadó: Dr. Grezsa Ferenc
pszichiáter

helyszín: Református Ótemplom
Hódmezővásárhely, Kossuth tér

Stresszkezelés és lelki egészségvédelem

A jó egészségi állapothoz nem csak testünk megfelelő működésére, hanem lelkünk és kapcsolataink kiegyensúlyozottságára is szükség van.

Mit jelentenek a „lelki egészség”, a „stressz” fogalmak? MI a szerepe a stressznek az életünkben? Mit tehetünk azért, hogy megbirkózzunk a fölösleges stresszekkel és megőrizzük lelki egyensúlyunkat?

Elsősorban ezeket a kérdéseket érinti majd dr. Grezsa Ferenc pszichiáternek, a Károli Gáspár Református Egyetem tanárának előadása.

Mindenkit szeretettel várunk!