



Stresszkezeléssel összefüggő klub

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. december 11. szerda

időpont: 15⁰⁰ – 16⁰⁰ óra

foglalkozásvezető: Kádár Glória Anna
pszichológus

helyszín: Bethlen Gábor Református Gimnázium, Olvasóterem
Hódmezővásárhely, Szőnyi utca 2.

Lazíts, ha bírsz!

Izgulsz a dolgozatoknál? Nehezen kezeled a feszültséget? Szeretnéd megtanulni, hogy hogyan oldhatod a stresszt, hogyan győzheted le az izgulást? Vagy csak szeretnél többet tudni a mentális egészségről?

Akkor itt a helyed!

Amire számíthatsz:

- laza légkör, kötetlen hangulat
- relaxáció és más stresszkezelő technikák elsajátítása
- lelki egészséget támogató praktikák
- beszélgetés és játékok
- felteheted a témával kapcsolatos kérdéseid egy pszichológusnak

A stresszkezeléssel összefüggő klubfoglalkozás összesen tíz alkalommal, kb. havonta egyszer kerül megrendezésre ugyanazon csoport részvételével.

Mindenkit szeretettel várunk!