



## Stresszkezelés gyakorlati tréning

### 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:** 2014. január 16. csütörtök

**időpont:** 15<sup>00</sup> – 16<sup>00</sup> óra

**foglalkozásvezető:** Szél Erzsébet  
pszichológus

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

- Úgy érzed, már túl sok?
- Mindenkinek veled van baja?
- Az idegeidre megy az állandó rendrakás meg a tanulás?
- És a legjobb barátod is átvert?
- Vagy egyszerűen csak sokat izgulsz, és szeretnél ettől megszabadulni?

Itt az idő, hogy megtanuld, hogyan győzhet a stressz felett a humor, a nevetés, a mozgás, a tervezés, a lazítás!

A stresszkezelés gyakorlati tréning összesen öt alkalommal, kb. havonta egyszer kerül megrendezésre ugyanazon csoport részvételével. A foglalkozássorozathoz azonban bármikor lehet csatlakozni!

**Mindenkit szeretettel várunk!**