



# 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 Gyermekegészségügyi Alapítvány szervezésében” című projekt rendezvénysorozatának részeként kerül megrendezésre

**dátum:** 2014. január 8. szerda

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

**foglalkozásvezető:** Kádár Glória Anna  
pszichológus

**helyszín:** Bethlen Gábor Református Gimnázium, Bodnár terem (II. emelet)  
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. A foglalkozássorozathoz azonban bármikor lehet csatlakozni!

**Mindenkit szeretettel várunk!**