

Stresszkezelés gyakorlati tréning

A stressz, a folyamatos idegesség annyira áthatja mindennapjainkat, hogy szinte már észre sem vesszük. Akad azonban néhány pillanat, amikor megpihenünk, és megérezzük, milyen jó is a nyugalom! A tartós feszültség sajnos nagyon megterheli szervezetünket, fizikailag és lelkileg egyaránt, nem kímélve sem idősebbeket, sem fiatalabbakat. Ha nem szeretnénk, hogy a jól megérdemelt szünetek bosszantó náthával, betegséggel teljenek, vagy a későbbiekben állandó gyomorfájás, gyomorfekély, fejfájás, szívritmuszavar kínozzon bennünket, és úgy gondoljuk, a legismertebb feszültségoldó módszerek (cigaretta, alkohol, drog) helyett egészségesebbet keresünk, érdemes megtanulni, hogyan oldható a stressz egyszerűbb, hétköznapi eszközökkel is.

Stresszkezelés tréningünk öt alkalomból áll, melynek célja, különböző módszerek kipróbálása, trükkök-technikák elsajátítása a harmonikusabb, nyugodtabb életvezetés céljából.

Megismerkedünk:

- ✓ a humor, a nevetés erejével
- ✓ a mozgás és együttlét jótékony hatásaival
- ✓ alapvető relaxációs technikákkal, a tudatos lazítás módjaival
- ✓ a művészet, az önkifejezés (ön)gyógyító eszközeivel
- ✓ a tudatos, problémamegoldó gondolkodás néhány elemével

A tréning célja az egészségtudatosabb szemléletmód kialakítása fiataloknál is, hogy olyan úton indulhassanak el, ami a kiegyensúlyozott felnőttkorhoz vezet.

A stresszkezelés tréning összesen öt alkalommal, kb. havonta egyszer kerül megrendezésre ugyanazon csoport részvételével.



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg