

# Autogén tréning csoport indul ELTE alkalmazottaknak

Csoportos (10 fős) autogén tréning oktatás indul az **ELTE PPK Életvezetési Tanácsadó** szervezésében.



Az autogén tréning az egyik leghatékonyabb relaxációs módszer. Ez a módszer kiválóan alkalmas arra, hogy rövid idő alatt (kb. 5-10 perc) létrehozzunk egy olyan nyugodt fizikai és mentális állapotot, mely egyértelműen pozitívan hat a szervezetre.

Az autogén tréning 10 alkalom alatt sajátítható el és otthoni gyakorlást (napi 2 x 5-10 perc) is igényel.

## Célok, várható eredmények:

- Kiegyensúlyozottabb és energikusabb állapot
- Szorongás lelki tüneteinek csökkenése (alvász problémák, idegesség, feszültség)
- Szorongás testi tüneteinek csökkenése (gyomorégés, magas vérnyomás, stb...)
- Teljesítménynövekedés iskolában, munkahelyen
- Szerepléstől való félelem vagy vizsgadrukk csökkenése
- Önismeret fejlődése
- Önbizalom növekedése

**Kinek javasolt:** mindenkinek, aki motivált és elkötelezett egy bizonyítottan hatékony módszer megtanulásában

Részvétel: térítésmentes

A foglalkozás időtartama: Hetente 1x 90 perc, szerda 16:00 - 17:30-ig

A foglalkozás kezdete: 2018. október 3.

A csoport jellege: zárt csoport, maximum 10 fő. A csoportba csatlakozás feltétele egy rövid interjú.

Helyszín: 1071 Bp., Damjanich u. 41-43. „C” épület 114.

Jelentkezési határidő: 2018. szeptember 23.

**Jelentkezés:** <https://goo.gl/forms/AN4G01v10Xp2CWyf2>

A foglalkozást tartja: Lubani Amina klinikai szakpszichológus

A résztvevőket jelentkezési sorrendben fogadjuk. Kérjük, kizárólag azok jelentkezzenek, akiknek alkalmas a megadott időpont, valamint tudják vállalni, hogy részt vesznek az alkalmakon!