

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. 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 13 alkalom alatt sajátítható el és otthoni gyakorlást (napi 2x10-15 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 vizsgadruk csökkenése
- Önismeret fejlődése
- Önbizalom növekedése

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

Részvétel: **térítésmentes.**

A foglalkozás időtartama: Hetente 1x 110 perc, **kedd 16.00-17:50**

A foglalkozás kezdete: 2018. március 13.

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

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

Jelentkezés és további információ az alábbi oldalon: [űrlap](#)

Jelentkezési határidő: 2018. március 5. (hétfő) 16.00

A résztvevőket jelentkezési sorrendben fogadjuk.

A foglalkozást tartja: **Takács Szilvia**, tanácsadó szakpszichológus, relaxációs terapeuta