

# NYESZE AKADÉMIA

Dr. SZONDY MÁTÉ

## *Mindfulness – tudatos jelenlét tréning*



**2017. MÁJUS 22., hétfő (10:00 – 13:30 óra)**

A **tudatos jelenlét (mindfulness)** állapotában figyelmünket tudatosan az itt és most élményeire irányítjuk és ezeket az élményeket kíváncsi nyitottsággal és érdeklődéssel fogadjuk be. Nem a felidézett múlt, vagy a félt jövő köti le a figyelmünket, hanem a jelen.

A tudatos jelenlét gyakorlása hatékonyan csökkenti a depresszív és szorongásos tüneteket, a stresszhez kapcsolódó fizikai panaszokat, javítja a probléma- és konfliktuskezelési képességeket, valamint növeli az élettel való elégedettséget.

### **A tréning során a résztvevők**

- egyszerű gyakorlatokon keresztül megtapasztalhatják a tudatos jelenlét állapotát,
- megismerkedhetnek a tudatos jelenlét gyakorlásának elméleti alapjaival,
- ötleteket kapnak a tudatos jelenlét mindennapjaikba való ültetéséhez.

### **Kiknek ajánlott a tréning?** Azoknak,

- akik szeretnék tudatosabban megélni mindennapjaikat,
- akik szeretnének hatékonyabban működni stresszhelyzetekben,
- akik szeretnének barátságos viszonyba kerülni saját érzéseikkel és gondolataikkal,
- akik szeretnének megismerkedni egy olyan módszerrel, amely bizonyítottan javítja a testi és a lelki egészséget.

**Helyszín:** Atalanta Nyelvoktatási Központ, 1083 Bp. Jázmin u. 10.

### **Időbeosztás:**

- 9:45 - 10:00 regisztráció
- 10:00 - 11:30 tréning
- 11:30 - 11:45 szünet
- 11:45 - 13:15 tréning
- 13:15 - 13:30 kötetlen beszélgetés a trénerrel

**Részvételi díj:** 8.000.-Ft/fő; a NYESZE tagiskolá(k)ban dolgozóknak 6.000.-Ft/fő.  
(A díj napközbeni frissítőket tartalmaz, ebédet nem.)

**Jelentkezési határidő:** 2017. május 12.

A jelentkezéseket [nyesze@t-online.hu](mailto:nyesze@t-online.hu) e-mail címre várjuk a résztvevő(k) nevének, elérhetőségének, valamint a költségviselő nevének, címének megadásával. A jelentkezéseket érkezési sorrendben tudjuk fogadni és visszaigazolni a szabad férőhelyek erejéig.