

12.30 *Lazítani nehéz? Relaxációs módszerek a hétköznapokra*

Előadó: Illésné Vörös Szilvia klinikai
szakpszichológus, autogén tréner

13.00 *Tudatosság az egészség hátterében*

Előadó: dr. Ráczné Freidler Andrea irodavezető
Csolnoky Ferenc Kórház Egészségfejlesztési Iroda

Moderátor: Magvas Mária főiskolai adjunktus

Meghívó



A Veszprémi Érseki Hittudományi Főiskola
tisztelettel meghívja Önt a

SEGÍTŐK MENTÁLHIGIÉNÉJE

témakörben szervezett

SZAKMAI NAP

programjára

Helyszín:

a Főiskola nagyterme (Jutasi út 18/2.)

Időpont:

2018. november 20. (kedd)

PROGRAM

- 9.30 Regisztráció
- 10.00 *A Szakmai Nap megnyitása és a „VHF Szociális Szakképzés Elkötelezettje” díj átadása*
dr. Varga István rektor
- 10.15 *Stressz, a láthatatlan ellenség hatása az egészségügyben és a szociális területen dolgozókra*
Előadó: dr. Guseo András, pszichiáter, ideggyógyász
- 11.00 *„Tudatos jelenlét” – a Mindfulness módszerek bemutatása*
Előadó: Fazekas Gábor
a Magyar Mindfulness és Kontemplatív Egyesület
Elnöke
- 11.30 *Kávészünet*
- 12.00 *A szemlélődő ima bemutatása*
Előadó: Tariska Eszter lelkigyakorlat kísérő
a Manréza Lelkigyakorlatos Ház munkatársa