

MEGHÍVÓ

Egészségfejlesztési Iroda „Stresszmenedzsment - avagy a stresszkezelés módszerei” címmel kineziológiai előadást szervez 2015. február 19-én 13 órától a Szent Pantaleon Kórház-Rendelőintézet Auditóriumában (Dunaújváros, Korányi Sándor utca 4-6.)

PROGRAM:

Az előadás során először röviden tisztázzuk mit értünk stressz alatt. A stressz hatása a mindennapi élet során kihat az egészségünkre, a gondolkodásunkra, a kapcsolatainkra. A munkahelyen felgyülemlett feszültséget legtöbbször hazavisszük és családtagjainkon vezetjük le. Hosszabb távon okozhat pszichoszomatikus tüneteket (gyomor-, fejfájás, hajhullás, szexuális diszfunkciók, magas vérnyomás stb.). Mit tehetünk annak érdekében, hogy csökkentsük a káros hatásokat? Miként lehet megküzdenni a stresszel? A kineziológia stresszkezelő gyakorlatai kiválóan alkalmasak arra, hogy a distresszel telített helyzeteket kezeljük, az azokból fakadó káros hatásokat megelőzzük. Az előadás során különböző stresszkezelő technikákat is megtanulhat a résztvevő.

Előadó: Gál Attila
kineziológus

A részvétel ingyenes, minden érdeklődőt szeretettel várunk!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE