

A műhelyekre előzetesen is lehet jelentkezni e-mailen:
esely@eletv.u-szeged.hu

RELAX

A relaxáció nagyszerű megoldás lehet a feszültség oldására, a mindennapi rohanás okozta stressz leküzdésére. Néhány percre kizökkenhetünk a mindennapokból, s visszanyerhetjük elvesztett energiánkat! Most kipróbálhatod a relaxálást egy **Audiovizuális stimuláló készülék** (fény - hang készülék) segítségével.

Jelentkezni max. kettesével lehet (ha jól ismeritek egymást) a következő időpontokra:

12,00-12,30
12,30-13,00
13,00-13,30
14,30-15,00
15,00-15,30
15,30-16,00

Helyszín: 412. terem

Autogén Tréning Műhely

A legtöbb mai ember fokozott szorongással éli hétköznapjait. Túlterheltek vagyunk és időhiánnyal küzdünk, emiatt egyre kevesebb figyelmet tudunk fordítani testi-lelki folyamatainkra. A tanulás sem megy mindig könnyedén, mert vagy nehéz koncentrálni, vagy épp túlzottan félünk a vizsgaszituációtól.

A műhelyre jelentkezőknek lehetőségük van kipróbálni az Autogén Tréning módszert, amely az egyik leghatékonyabbnak tartott relaxációs eljárás.

Csoportvezető: Mihalik Katalin (V. éves hallgató), SZTE Pszichológia Intézet

Maximális létszám: 6 fő.

Szükséges papír, ceruza!

Ideje: 13,30-14,30

Helye: 412. terem

JÓGA

Vezeti: Dr. Szokolszky Ágnes

Intézetvezető

SZTE BTK Pszichológiai Intézet

Szükséges kényelmes öltözet!

Maximális létszám: 12 fő

Ideje: 15,00-16,00

Helye: Díszterem