

# MEGHÍVÓ

**AZ EGÉSZSÉGMEGŐRZÉS ÉS SZEMLÉLETFORMÁLÓ TRÉNINGEK, ELŐADÁSOK SOROZATUNKRA.**

**TÉMAKÖRÖK: STRESSZKEZELÉS, MENTÁLIS EGÉSZSÉG FENNTARTÁSA, TECHNIKÁK ELSAJÁTÍTÁSA**

**TÖBBEK KÖZÖTT SZÓ LESZ A MENTÁLIS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI STRATÉGIA SZEMLÉLETI KERETÉRŐL ÉS JELENTŐSÉGÉRŐL. TISZTÁZZUK A MENTÁLIS EGÉSZSÉG FOGALMÁT. A POZITÍV MENTÁLIS EGÉSZSÉG FEJLESZTÉSE. A FIZIKAI AKTIVITÁS ÉS A MENTÁLIS EGÉSZSÉG FEJLESZTÉSE. A FIZIKAI AKTIVITÁS NÖVELÉSÉVEL KAPCSOLATBAN JAVASOLT EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI STRATÉGIÁK. A MENTÁLIS EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS A MENTÁLIS PROBLÉMÁK PREVENCIÓJA.**

**HELYSZÍN:**

**4030 DEBRECEN, KALOCSA UTCA 14.**

**IDŐPONT: 2022.06.16.**

**PROGRAM:**

---

17:00 - 18:00

ELŐADÁS

---

18:00 - 19:00

GYAKORLATI TRÉNING

---