

EGÉSZSÉGPSZICHOLOGIAI PROGRAMOK HALLGATÓKNAK

Az Egészségpszichológiai Konzultációs Szolgálat a TÁMOP 4.1.1 C pályázat támogatásával az alábbi (nem tanulmányi) rövid kurzust hirdeti meg a PTE ÁOK hallgatói számára

A kurzus címe

Stresszkezelő csoport

Rövid leírás

A csoport célja a stresszre utaló tünetek illetve a stresszt fokozó gondolkodási stílus felmérése, továbbá a hétköznapi feszültség enyhítésére szolgáló relaxációs és pihenési technikák bemutatása.

Alkalmak száma és időtartama

3 x 60 perc

Időpontjai

2014. 11. 12. (szerda) 14:00,

2014. 11. 19. (szerda) 14:00,

2014. 11. 26. (szerda) 14:00.

(Igény esetén a kezdés lehet fél órával előbb vagy később.)

Helye

Magatartástudományi Intézet

Létszám

3 – 6 fő

A kurzust vezeti

Varga Petra

Jelentkezés módja

Saját e-mail címről elküldött jelentkezés az epk.kurzusok@aok.pte.hu e-mail címre, az évfolyam, a szak és a kurzus címének megjelölésével. A jelentkezéseket érkezési sorrendben fogadjuk el. A jelentkezőknek minden esetben visszajelzést küldünk.

Teljesítés feltétele

Írásbeli beszámoló leadása a félév végén.