

## EGÉSZSÉGPSZICHOLOGIAI PROGRAMOK HALLGATÓKNAK

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

### A kurzus címe

## Aktív és passzív pihenés: a testmozgás és az alvás stresszcsökkentő hatásai

### Rövid leírás

A kurzus célja a stresszre utaló tünetek megismerése, illetve az alvás és a sportolás hatásainak pszichés és fiziológiai vonatkozásainak bemutatása. Ezen információk segítségével a hétköznapi feszültség enyhítésére alkalmas aktív és passzív pihenési technikák sajátíthatóak el.

### Alkalmak száma és időtartama

2 x 90 perc

### Időpontjai

2015. 02. 18. (szerda) 16:00

2015. 03. 04. (szerda) 16:00

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

### Helye

Magatartástudományi Intézet könyvtára

### Létszám

10 – 15 fő

### A kurzust vezeti

Gács Boróka

### Jelentkezés módja

Saját e-mail címről elküldött jelentkezés az [epk.kurzusok@aok.pte.hu](mailto: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.

### Elvárások

Aktív részvétel mindkét alkalommal.

