

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

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 90 perc

Időpontjai

2015. 02. 04. (szerda) 14:00

2015. 02. 11. (szerda) 14:00

2015. 02. 25. (szerda) 14:00

Helye

Magartartástudományi Intézet, interjú szoba (25.)

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.

Elvárások

A kurzusra motivált, nyitott, aktív részvételt vállaló hallgatókat várunk. A kurzus végén írásbeli beszámoló elkészítését kérjük.

