

# Örömréning a pozitív viszonyulás fejlesztésére, a kiégés megelőzésére

Tiszta Jövőért Közhasznú Alapítvány, 1143 Budapest, Tábornok u. 11/b.  
Fax: 06-1-460-9671, Tel: 460-9670, Mobil: 06-30-9249889

## *Felhívás akkreditált továbbképzésre*

### Örömréning a szociális szférában dolgozó szakemberek számára

**A program engedélyszáma: S-05-099/2009**

**Továbbképzés pontértéke: 30 pont**

**A képzés megjelent: Továbbképzési jegyzék 2011, NCsSzI**

*Az örömréning módszerét dr. Vidovszky Gábor pszichiáter fejlesztette ki 1992-ben.*

Alapgondolata Seneca tanításán alapszik, nevezetesen, hogy a legkülönfélébb dolgok nem jók vagy rosszak, hanem egyszerre jók és rosszak, de az egyéntől, vagyis viszonyulásától függ, hogy milyennek látja a világot, és benne önmagát, az életét.

Az örömréning gyakorlatai segítenek a munkában és munkatársakban meglátni az értéket, meglátni és élvezni azt, ami örömteli. A módszer alkalmazásakor a kapcsolati kultúra javítása révén a munkatársakkal való együttműködés javul. Az örömréning abban is segít, hogy ne csak a munka és a teljesítmény legyen fókuszban az ember életében, hanem a szabadidő örömteli eltöltése. A természetes örömforrások tudatosítása révén, a természet, a zene, a mozgás, a látvány, stb. mind a harmonikus életritmus kialakítása irányába viszi az életmódváltozást. Mindez a hatás a stressz-oldás esetében jótékony, és az érzelmi megterhelést is kompenzálja, ezzel segít a kiégést megelőzni.

Az örömréning egy önfejlesztő, lelki immunitást erősítő személyiségfejlesztő tréning.

***A fentiek miatt különösen ajánlott a szociális szférában dolgozók számára.***

A személyiségfejlesztő tréning időpontjai:

A képzés **2012. október 5-én 15 órakor** kezdődik.

Időtartam: összesen 26 tanóra

A képzés létszáma: minimum 12 fő (a képzés legalább 12 fő jelentkezése esetén indul),  
maximum létszám: 20 fő.

A képzés helyszíne: Tiszta Jövőért Közhasznú Alapítvány, 1143 Bp., Tábornok u. 11/B.

Az örömréninget vezetik: Gondi János és dr. Riesz Mária

Részvételi díj: 24.000.- Ft

**KÉRJÜK, ÉRDEKLŐDJÖN szeptember 20-ig!**

**Az érdeklődés után jelentkezési lapot küldünk.**

ÉRDEKLŐDÉS telefonon: 06-30-9249889 vagy 06-20-3989575

ÉRDEKLŐDÉS e-mailben: [gondij@gmail.com](mailto:gondij@gmail.com) vagy [rieszm@gmail.com](mailto:rieszm@gmail.com)