

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-05-102/2012

Továbbképzés pontértéke: 30 pont

A képzés megjelent: Továbbképzési jegyzék 2013, NCSZI

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

Alapgondolata Seneca tanításán alapszik, nevezetesen, hogy a legkülönbébb 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 **2013. március 20-án 16 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: 32.000.- Ft

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2013. MÁRCIUS 8.

Az érdeklődés után jelentkezési lapot küldünk.

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

ÉRDEKLŐDÉS e-mailben: gondij@gmail.com vagy rieszm@gmail.com