

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
www.oremtraining.com

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, NCSzS

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

Alap gondolata Seneca tanításán alapszik, nevezetesen, hogy a legkülönbözőbb dolgok nem jók vagy rosszak, hanem egyszerre jók és rosszak, de az egyéntől, vagyis viszonyulásától függ, hogy milyenek 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:

Kezdés: 2013. november 20, szerda, 16.00 – 20.15, ezt követően kéthetente szerdánként.

Időtartam: összesen 26 tanóra (5 alkalomra elosztva)

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: dr. Riesz Mária és Gondi János

Részvételi díj: 32.000.- Ft

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2013. NOVEMBER 10.

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