

A Lelki Egészségnapok 2025-ban tervezett programja:

Időpont	1. nap (2025.11.27., csütörtök)			
10:00-11:00	Megnyitó és ELŐADÁS Lantos Katalin - Hogyan bánjunk jól magunkkal? Öngondoskodás és stresszkezelés a mindennapokban Díszterem			
11:00-11:30	szünet			
11:30-12:30	ELŐADÁS Dr. Dorogi Márta - Munka-magánélet egyensúlya Díszterem			
12:30-13:00	szünet			
13:00-15:00	Minitréning - Érzelmi intelligencia - érzelmeink nyomában (személyes) 112. iroda	Minitréning - Konfliktuskezelés (személyes) 132. oktatóterem	Minitréning - Stresszkezelés (online)	Önismereti percek (személyes) Díszterem
15:00-15:30	szünet			
15:30-17:30	FILMKLUB (személyes) Díszterem			

Időpont	2. nap (2025.11.28., péntek)			
9:00-10:00	ELŐADÁS Dr.Jagodics Balázs - Munkahelyi füstjelző - Miért alakul ki a kiégés, és hogyan lehet megelőzni? Díszterem			
10:00-10:30	szünet			

10:30-12:30	Önismereti percek (személyes) Díszterem	Irodalomterápia Minitrénings (személyes) 112. iroda	Technostressz minitrénings (online)
12:00-14:00	Minitrénings - Reziliencia- Rugalmasság, mint a siker és a jóllét kulcsa (személyes) 112. iroda	Stresszkezelési technikák Minitrénings (személyes) Díszterem	

Programok:

2025. november 27.

Előadások

Hogyan bánjunk jól magunkkal? - Öngondoskodás és stresszkezelés a mindennapokban

2025. november 27.- Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-lantos>

Az öngondoskodás olyan alapvető szükséglet, amely segít megőrizni testi-lelki egyensúlyunkat a mindennapok során. A munka és egyéb teendők miatt gyakran hajlamosak vagyunk háttérbe szorítani saját igényeinket, pedig a tartós teljesítmény és jóllét egyik kulcsa a rendszeres feltöltődés. Az előadás során gyakorlati példákon keresztül kerül bemutatásra, hogyan válhat az öngondoskodás mindennapi szokássá, milyen hatékony eszközök állnak rendelkezésünkre.

Előadó:

Dr. Lantos Katalin

Munka és magánélet egyensúlya

2025. november 27. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-dorogi>

A munka, a család és a saját időnk között lavírozni nem könnyű feladat. De mi lenne, ha nem az időt hajszolnánk, hanem megtanulnánk jól bánni vele? Ez az előadás gyakorlati ötleteket ad arra, hogyan lehet beosztani az energiánkat, a figyelmünket és a feladatainkat úgy, hogy ne csak mindent elvégezzünk – hanem jól is legyünk közben. Az idő sosem elég – de vajon valóban az időből van kevés, vagy csak mi esünk ki a "jelenből"? A gyakorlatias előadás célja, hogy a nap végén ne csak a teendőink, hanem az elégedettségünk is kipálható legyen.

Előadó:

Dr. Dorogi Márta

Minitréningek

Érzelmi intelligencia – érzelmeink nyomában 2025. november 27. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-mini-erzelmi>

Az érzelmi intelligencia kulcsszerepet játszik mind a munkában, mind a magánéletben – valójában életünk minden területére hatással van. Fejlesztése egy életen át tartó folyamat, és alapja annak, hogy hogyan kezeljük a stresszt, hogyan kommunikáljunk másokkal, és milyen kapcsolatokat építünk. Magasabb érzelmi intelligencia segít hatékonyabban dolgozni, javítja az emberi kapcsolataink minőségét, és támogat abban, hogy sikeresebben birkózzunk meg a mindennapi kihívásokkal. Nem mindegy, hogyan értelmezzük és kezeljük saját érzéseinket – vagy hogyan reagálunk mások érzelmeire. A minitréning során betekintést nyerhetsz abba, hogyan hatnak az érzelmek a gondolkodásodra, döntéseidre és viselkedésedre. Felszínre kerülhetnek olyan – sokszor rejtett – hiedelmek is, amelyek befolyásolják, hogyan viszonyulsz az érzelmekhez.

Trénereink:

Pál Dorottya, Puter Imre

Konfliktuskezelés

2025. november 27. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-egeszsegnapok-konfl#no-back>

Mindennapi létezésünk alapvető kihívása, hogyan tudunk működni olyan közegben, ahol rendszerek az érdeellentétek. Az érdeellentétek konfliktusokat szülnek, amelyeket kezelniük kell, nemcsak azért, mert olyan emberekkel kerülhetünk konfliktusba, akikkel a továbbiakban is együtt kell dolgoznunk, de saját magunk miatt is, hogy a lelki egyensúlyunkat megtarthassuk. A minitréning ehhez villant fel majd technikákat, segít megismerni a saját konfliktuskezelő módszereinket.

Trénereink:

Eszik Orsolya és Kabai Zoltán

Stresszkezelés (online)

2025. november 27. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-mini-stressz>

Fedezd fel, hogyan tudod tudatosan kezelni a mindennapi feszültségeket és visszanyerni az egyensúlyodat! Interaktív, gyakorlatorientált online tréningünkben egyszerű, azonnal alkalmazható technikákat sajátíthatsz el, amelyek segítenek a nyugodtabb, energikusabb és hatékonyabb mindennapok megteremtésében.

Trénereink:

Ulrichné Cziho Barbara és Mlecsenkov András

Önismereti percek – Személyes mentálhigiénia tanácsadás

2025. november 27. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-onismeret>

Új programelemként elhoztuk nektek az Önismereti percek – egy rövid és célzott önreflexiós alkalmat, ahol a tudatosítás és a személyes fejlődés kerül fókuszba. Egy 20 perces találkozás önmagaddal, önmagadért.

A résztvevők egy előzetesen kitöltött kérdőív alapján egyéni beszélgetésben vehetnek részt pszichológus és coach kollégáinkkal, mely során saját válaszaik mentén fedezhetik fel működésük mintázatait, erőforrásaikat és fejlődési irányukat.

A választható kérdőív témák:

- Konfliktuskezelés
- Ön- és társismeret (D.I.S.C. / négy szín modell)
- Stresszkezelés

Trénereink:

Dr. Hoppenthalerné Ördögh Erika, Fazekas Katalin Nóra, Pál Dorottya, Vonák Alexandra

Filmklub

2025. november 27. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/tamogatlak-minitrening-filmklub>

Minden évben egy kisjátékfilmet választunk a programhoz. A Lelki Egészségnapok alkalmával közösen nézzük meg a filmklubban (vetítési idő kb. 20'), aztán a filmről, annak a lelki, munkahelyi vonatkozásairól beszélgetünk a résztvevőkkel.

A beszélgetést moderálja:

Kabai Zoltán

November 28. péntek

Előadások

Munkahelyi füstjelző - Miért alakul ki a kiégés, és hogyan lehet megelőzni?

2025. november 28. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-kieges>

A kiégés-szindróma az elmúlt években egy gyakran említett problémává vált. Tüneteit, a motivációcsökkenést, az érzelmi kimerültséget vagy az állandósult fásultságot sokan tapasztalják a mindennapokban. Az előadás célja, hogy rávilágítson a kiégés kialakulásának okaira, és megmutassa a megelőzéséhez és a leküzdéséhez használható eszközöket.

Előadó:

Dr. Jagodics Balázs

Minitréningek

Irodalomterápia

2025. november 28. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-mini-irodalomterapi>

Tréningünkön az irodalomterápia módszeréből nyújtunk ízelítőt. Nem kell sem művészet, sem irodalom kedvelőnek lenned, hogy használni tudd az általa nyújtott eszközöket. Konkrét példán keresztül világítunk rá, hogyan segíthet számunkra egy regény, egy vers,

egy festmény, mire használhatom a művészetet saját személyiségem alakításában. Miért van ereje a szavaknak, hogyan teremthetek mérföldköveket a saját életemben általuk? Nem csak a művészetet kedvelőknek!

Trénereink:

Eszik Orsolya és Kabai Zoltán

Technostressz (online):

2025. november 28. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-technostressz>

A körülöttünk lévő világ egyre nagyobb szelete digitalizált. Ez a jelenség amellet, hogy gyakran gyorsabbá, pontosabbá teszi mindennapi tevékenységeinket, veszélyeket is hordoz. Megköveteli, hogy a felhasználók naprakészek legyenek a folyton változó technológiák világában. Ezt sokan rosszul viselik, feszültséget, stresszt okoz számukra. Ez a technostressz. A technostressz egyre gyakoribb jelenség, amely komoly hatással lehet a mentális és fizikai jóllétünkre. A munkahelyünkön és a magánéletünkben is fontos, hogy tisztában legyünk a technostressz kiváltó okaival, jellemzőivel. Tudjuk-e, mit lehet ezekkel kezdeni, munkahelyi és személyes szinten? Ennek összefoglalására teszünk kísérletet a minitréningünkön. Várunk szeretettel!

Trénereink:

Ulrichné Czihó Barbara és Mlecsenkov András

Reziliencia- Rugalmasság, mint a siker és a jóllét kulcsa

2025. november 28. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-egeszsegnapok-reziliencia>

Az utóbbi időszakban gyakran érezzük, hogy a változás a mindennapjaink része lett – váratlan feladatok, szoros határidők vagy nehezen átlátható új helyzetek sokszor állítanak bennünket kihívás elé. A 2 órás, személyes, élményalapú minitréningen megismerheted, hogyan őrizheted meg a belső egyensúlyodat nehezebb időszakokban is. Kipróbálhatsz néhány egyszerű, de hatékony technikát, amelyek segítenek feltöltődni és stabilan maradni a mindennapokban. Felismerheted a már meglévő, támogató kompetenciáidat, és néhány technika megismerésével a jövőben is erősítheted lelki ellenállóképességedet.

Trénereink:

Fazekas Katalin, Dr. Hoppenthalerné Ördögh Erika

Stresszkezelési technikák

2025. november 28. – Lelki Egészségnapok

Jelentkezés: <https://magazin.mavcsoport.hu/form/szeged-lelki-mini-stressztechnik>

Lehetőséget biztosítunk különféle stresszkezelési technikák közös kipróbálására és elsajátítására, amelyek lehetővé teszik, hogy proaktívabb módon reagálhassunk stresszes helyzetekre és stabilabb érzelmi állapotba kerülhessünk.

Az alkalom során olyan módszereket ismerhetünk meg, amelyeket később bármilyen élethelyzetben hasznosan alkalmazhatunk.

Trénerünk:

Vonák Alexandra

Bízunk abban, hogy a Lelki Egészségnapok várható programjai felkeltették munkatársaink érdeklődését. A programokra a jelentkezési felületek megnyitásának időpontjáról és helyéről előzetesen hírlevélben fogunk tájékoztatást adni.

Üdvözlettel,
a Támogatlak program csapata