

“Coping, mindfulness – a szorongás legyőzhető!”

2018/05/11

2018. május 11-én már negyedik alkalommal került sor a hagyományos sárbogárdi konferenciánkra. Idén a “Coping, mindfulness – a szorongás legyőzhető!” címmel szerveztük meg programunkat. A rendezvény iránt ismét igen nagy volt az érdeklődés, több mint 200 fő regisztrált be a konferenciára.

Először Pál Feri atya – katolikus pap, mentálhigiénés szakember – „Szorongástól az önbecsülésig” címmel tartott nagyszerű előadást. A plenáris nyitóelőadás után párhuzamosan futó prezentációkon, workshopokon és kerekasztal-beszélgetésen vehettek részt az érdeklődők. A színes programkínálatból mindenki talált kedvére valót: Dr. Pressing Lajos a buddhizmus és a mindfulness kapcsolatáról, Dr. Mogyorósy-Révész Zsuzsanna az érzelmi szabályozás szerepéről, Sándor Éva pedig az óvodások szorongásairól tartott nagyszerű előadást. A műhelymunkákon résztvevők Hegyi Dorottyával az asszertív kommunikációról, Szebeni Violával a kamasz pszichodráma módszeréről, Bordácsné Ágoston Krisztinával pedig a tanulás és a stresszkezelés kapcsolatáról hallhattak értékes információkat. Dr. Mohácsi Rita és Boda Györgyi a gyermekkori szorongás kezelési lehetőségeiről, Nagy Eszter a Varázsjáték iskolai alkalmazásáról, Dr. Miklósi Mónika pedig a mindfulness szülőcsoportok tapasztalatairól tartott érdekesítő workshopot. Jövőre szándékunk szerint hasonló színvonalon ismét megszervezzük programunkat. Köszönjük mindenkinek a lelkes részvételt!

