



SALVA VITA



TE HOGY TŰRÖD A FESZÜLTSGÉGET?

CHILL: INGYENES STRESSZKEZELÉS TRÉNING
2022. JÚNIUS 17-18. 10.00 - 17.00

SZEGLET KÖZÖSSÉGI ÉS ÉLMÉNYTÉR
BUDAPEST 11. KERÜLET ALBERTFALVA UTCA 3/A

GYERE, HA

- 15-29 éves épp nem dolgozó és nem tanuló fiatal vagy.*
- Célod saját magad megismerése és elfogadása.

AMIT KAPSZ

- Élményalapú módszerek, gyakorlati megközelítés.
- Tudás, miképp hozhatod ki magadból a lehető legtöbbet feszült helyzetek során is.
- Kortárs közösség.

JELENTKEZÉS ÉS INFORMÁCIÓ:

WWW.VELEDKEZDODIK.ORG/REGISZTRACIO

*Ha nem felelsz meg ennek a kategóriának, 10.000 Ft befizetésével tudsz jelentkezni.



SALVA VITA

BŐVEBBEN

Miben tudsz fejlődni:

Amikor a hétköznapiak során a stresszről beszélünk, elsősorban arra az állapotra szoktunk gondolni, ami akadályoz minket a céljaink elérésében. Pedig van a stressznek egy olyan része is, ami előrevisz és segít a legjobbat magunkból kihozni. A tréningen arra lesz lehetőség, hogy jobban megismerd magad és azt, hogy miképp hozhatod ki magadból a lehető legtöbbet feszült helyzetek során is.

A cél az, hogy élményt és eszközöket egyaránt kapj ahhoz, hogy helyt tudj állni, vagy tudd, hogy mikor jön jól egy kis töltekezés.

A program során a zsigeri reakciókat tudatosabb szintre emelheted. Hozzád hasonló életkorú, helyzetű fiatalokkal csoportosan, élmények mentén foglalkozhattok a témával. A végére pedig várhatóan inspirálódva, konkrét eszközökkel, jobb megértéssel rendelkezel.

Hogy alakul egy-egy nap:

A képzési napok 10-17 óráig tartanak, 1 órás ebédszünettel. Az ebédről mindenki magának gondoskodik. A programban való részvételhez nincsen semmire szükség, azt a szervezők intézik.

Interaktív, élmény alapú tevékenységek lesznek, kiscsoportos közeben. Cél, hogy mindenkire jusson egyéni figyelem, emiatt a létszámot úgy alakítjuk, hogy lehessen egymással dolgozni, de senki ne szoruljon háttérbe. Igény esetén a nap végén rövid egyéni beszélgetés kérhető.

A benyújtott jelentkezések alapján döntjük el, ki tud bekerülni. Elsősorban 15-29 éves, nem dolgozó, nem tanuló fiatalokat várunk.

A részvétel feltétele:

A Salva Vita Alapítvány L.I.K.E. programjába való belépés (ingyenes, adminisztrációs lépések szükségesek). Erről a kiválasztást követően küldünk részletes tájékoztatást.

Támogatói részvétel esetén a 10.000 forintos összeg átutalása, melynek a képzés napjáig meg kell érkeznie.

Szervezők:

A képzést ifjúsági szakember tartja, több éves nemzetközi tapasztalattal a háta mögött. A program szakmai vezetője Zsiday Kriszta, aki 2004 óta európai szinten dolgozik fiatalokkal, szakemberekkel képzőként, tanácsadóként, coachként is.

A képzés piaci ára 95.000 forint lenne, de a L.I.K.E. program keretében ingyenesen lehet résztvenni.