

ONTOLÓGIAI ALAPÚ AUTOGÉN RELAXÁCIÓS CSOPORTPROGRAMOK KÜLÖN GYEREKEKNEK ÉS KÜLÖN FELNŐTTEKNEK IS

<https://www.mentalkapu.com>

Gyakoriság

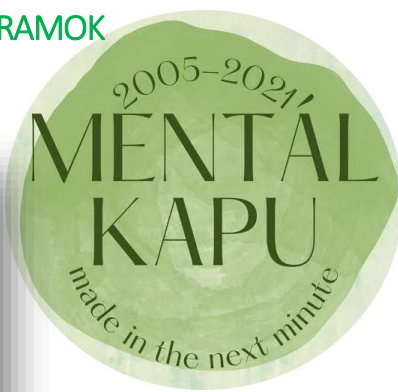
12 héten át, minden
pénteken 17:30-19.00

Kezdés

2021. szeptember 24.

Ár

49.000 Ft (4.083 Ft/alkalom)



Kinek ajánljuk?

Az autogén relaxáció hatékonyan alkalmazható egyes betegségek, mint pl. légzőszervi rendellenességek, a gyomor-bélrendszer betegségei esetén. Emellett segít csökkenteni az általános szorongást, ingerültséget és kimerültséget. Változtathatunk a fájdalomra adott reakciónkon, növelhetjük a stressztűrést, enyhíthetjük az alvászavarokat.

Az autogén relaxáció gyakorlata

Az autogén relaxáció alkalmazásához semmi másra nincs szükségünk, mint egy kényelmes testhelyzet megtalálására (lehet ülő vagy fekvő), és lehetőség szerint csendre.

A gyakorlatok során egyesével foglalkozunk különböző testrészeinkkel, a fejjel, a karokkal, szív működéssel, légzőszervekkel, hasi vegetatív szabályozással, lábakkal, míg végül az egész testünket és gondolatainkat is bevonjuk a relaxációba.

Fontos a passzív koncentráció, mely során tudatosítjuk, hogy mi történik, de nincsenek elvárásaink és nem ítélezünk. Egy idő után különféle testi tüneteket kezdünk el érzékelni, például testhőmérséklet-változást, bizsergést, zsibbadást. Ha a testünket már könnyedén érzékeljük és irányítjuk, a gondolatainkat is képesek leszünk befolyásolni.

Mit nyerünk vele?

Az autogén relaxáció rendszeres gyakorlása rövid időn belül a közérzetünk és életminőségünk javulásához vezet. Eredménye a pszichés és testi-lelki ellazultság, csillapítja a stresszre adott reakcióinkat, energiával tölt fel. Mind ezáltal növeli koncentrációnkat, fizikai tűrőképességünket és teljesítményünket.

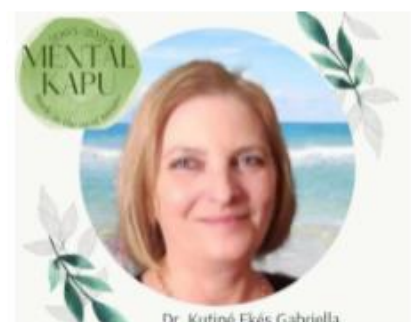
Ki vezeti?

Kutiné Ekés Gabriella

Tel.: 06 30 895 3907

E-mail: kapcsolat@mentalkapu.com

<https://mentalkapu.com/tanacsadasok/csoportos-programok/>





**"A problémáról való beszélgetés problémákat szül, a megoldásról való beszélgetés megoldásokat hoz."
(Steve de Shazer)**

A Life and Kids Coach and Mediator képzést a Dr. Kollár Nemzetközi Coach képzés és Tanácsadóképzés Iskolájában végeztem, tanítóim Dr. Kollár József és Dr. Kollárné Berzáczy Krisztina volt. (www.drkollarcoaching.hu)

Munkám során arra törekszem, hogy a hozzám forduló ügyfelek elkezdjenek másképpen gondolkodni a nehézségekről és új, kreatív megoldásokat találjanak.

A megoldásközpontú szemlélet fontos jellemzője, hogy a meglévő kompetenciákra, erősségekre épít és folyamatosan elismeri a haladás jeleit. Az ügyfél figyelmét arra irányítja, ami már most jól működik. Ezzel segít tudatosítani az ügyfélben, mitől működnek jól a dolgok és hogyan tudja a már jól működő készségeit, tudását a jövőben többet, máshol, máshogyan is alkalmazni.

Szakterületeim:

Life Coach:

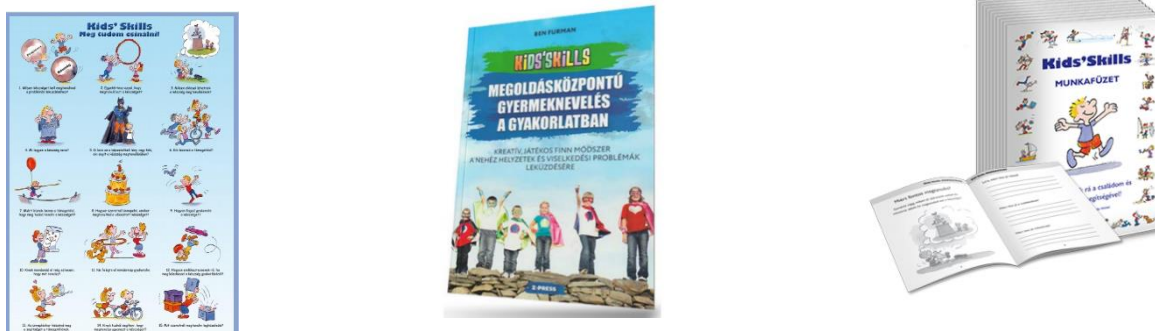
- Várom az életviteli tanácsadásra igényt tartó vendégeket, mint például a szülőket, pedagógusokat, edzőket, szociális szférában tevékenykedőket, táborvezetőket, szabadidős tevékenységet szervezőket.

Kids Coach:

- Önbizalom-fejlesztés
 - Kommunikációt elősegítő foglalkozás
 - Lelki problémákat kezelő foglalkozás
- Eszközként használok többféle társas és kártyajátékot.



Kids Skills:



Csoportos foglalkozások:

- **Csoportos foglalkozás gyerekeknek.**

Többféle társas és kártyajáték, ami fejleszti a gyerekek önbizalmát, önismeretét.

A játék fő témakörei:

- Iskolai problémák
- Otthoni problémák
- Családon belüli összetartás és bizalom
- Lelki problémák
- Barátok
- Prevenció - megelőzés

- **Ontológiai alapú autogén relaxációs csoportprogramok felnőtteknek.**

Az autogén relaxáció erősíti a test öngyógyító folyamatait. Saját erőnkől merít, saját aktivitásunkat használja fel, ahogyan azt a neve is kifejezi - autogén módon.

Segítségével ellazíthatjuk a testünket, lecsendesíthetjük elménket, és konkrét problémák megoldásához is hozzájárulhat.

Lényege, hogy a rendszeresen, tréningszerűen végzett gyakorlatokkal - belső koncentrációval és önmagunkra irányuló passzív figyelemmel - létrehozzuk a pszichés és testi-lelki ellazultságot.

Az autogén relaxáció jelentősen hozzájárul életminőségünk és közérzetünk javulásához, kellő felkészültséget ad, pszichés energiát szabadít fel a stresszek, konfliktusok megfelelő megoldásához, feldolgozásához.

Az autogén relaxáció elsajátításához képzett szakember segítségével kb. 12 alkalom szükséges.