

BEDENSEL VE ZİHİNSEL GEVŞEME

AMAÇ: Katılımcıların, gündelik hayatta stres ve kaygı ile başetmede bedensel ve zihinsel gevşeme yöntemlerini kullanmayı öğrenmelerini sağlamak.

İÇERİK:

Katılımcılara,

- Stresin ne olduğu,
- Stres sırasında bedende oluşan değişimler,
- Stresle başetmede zihinsel ve bedensel gevşemenin önemi,
- Zihinsel ve Bedensel gevşemede kullanılan teknikler konusunda bilgiler verilecek,
- Zihinsel ve Bedensel gevşeme uygulamaları yaptırılacaktır.

KİMLER İÇİN UYGUN:

- Stres yaşayan kişiler,
- Gündelik hayat içinde sıklıkla kaygı yaşayan kişiler,
- Bedensel ve zihinsel gevşeme tekniklerini ve uygulamalarını öğrenmek isteyen kişiler için uygundur

KATILIMCI SAYISI: 15 -20 kişi

YER: Kültür ve Kongre Merkezi

SÜRE: 2 saat

ÇALIŞMA GRUBUNU YÖNETEN KİŞİ:

Uzm. Psikolojik Danışman Zeynep Kavalcı