



## Meghívó

általános és középiskolai pedagógusok számára

### a „**STRESSZ, MEGKÜZDÉS, REZILIENCIA**” című TRÉNINGRE

A KÉPZÉS LÉTSZÁMKORLÁTOS! A szakmai napra 18 főt tudunk fogadni, a jelentkezés sorrendjében.

Időpont: **2018. október 19. péntek, 10<sup>00</sup> –14<sup>30</sup> óra**

Helyszín: **Katolikus Pedagógiai Intézet, 1068 Budapest, Városligeti fasor 42.**

#### A rendezvény programja:

„A reziliencia mind az egyén mind a szervezet szintjén azt a képességet jelenti, hogy külső-belső környezeti hatásokra képes a szerkezetét, a működését maradandó (visszafordíthatatlan) károsodás nélkül megtartani. Egyfajta megküzdési mód, ellenálló képesség. Erős, leginkább rugalmas biológiai és pszichés immunrendszert jelent.

A képesség fejleszthető és nemcsak súlyos krízishelyzetekben, hanem a napi stressz, konfliktus hatásokkal való megküzdésben is szerepet tölt be. A hangsúly a megküzdésen az erőforrások mozgósításán, a cél követésén van, és nem a kiszolgáltatottságon vagy sodródáson.

Jelenti ez a helyzetekből való felállás „képességét” a saját belső erőforrások mobilizálását.

Az egyén szintjén a komplex személyiségfejlődésről is szól, a szervezet szintjén több kutatás foglalkozik vele, hogy melyek azok a dimenziók, jellemzők mind a vezetés, mind a szervezet egyéb jellemzői mentén, amelyek az egyes szervezeteket ellenállóvá teszik. Az egyén szintjén szoros kapcsolatban áll az érzelmi intelligenciával, illetve a kiegészítő elkerülésével- pozitív pszichológiai megközelítéssel. A szervezet szintjén pedig a korábban egészséges és beteg szervezet jellemzőivel, valamint a tanulószervezet alapelveivel.”

#### A tréninget tartja:

**SZABÓ GYŐZŐNÉ** - Coach, pszichológus, tréner, pedagógus

*A 277/1997. (XII.22.) Kormányrendelet értelmében a pedagógusok 7 évenként kötelező 120 órás továbbképzésének 25%-a legalább 5 órás, nem akkreditált képzések keretében is teljesíthető. Igazolást a részvételről a konferencia teljes időtartamán jelen lévők részére a rendezvény végén van módunk kiállítani.*

#### Tisztelettel meghívjuk az érdeklődőket.

A helyszín megközelíthető: a Déli pályaudvartól 2-es metróval a Deák térig, a Nyugati pályaudvartól 4-es, 6-os villamossal az Oktogonig, a Deák tértől, ill. az Oktogontól 1-es metróval a Bajza utca vagy a Hősök tere megállóig; Kelenföldről 4-es metróval a Keleti pályaudvarig, a Keleti pályaudvartól 30-as vagy 30A jelű autóbusszal a Damjanich utca megállóig. A <http://www.bkk.hu/menetrendek/> honlapon elérhető a BKK Utazástervezője, ahol a fenti vagy további útvonalajánlatok részletesen olvashatók.