

# REZILIENCIA TRÉNING

## TRÉNING CÉLJA

A résztvevők fejlesztik a pszichológiai rezilienciájukat és megismerkednek a reziliencia elméleti hátterével és napi gyakorlataival. A tréning után a résztvevők képesek lesznek menedzselni a saját érzelmeiket bizonytalan és nehéz időkben, ezzel erősítve a mentális agilitásukat.

## ELMÉLETI TÉMAKÖRÖK

- Pszichológiai reziliencia fogalma és háttere
- Rezilienciával járó készségek
- Mindfulness elmélete

## GYAKORLATI FELÉPÍTÉS

01

### FELKÉSZÜLÉS

Reziliencia elmélete

Öntudatosság fejlesztése

Optimizmus fejlesztése

Mindfulness elmélete és gyakorlata

02

### TECHNIKÁK

Érzelmek menedzselése

Problémamegoldó technikákat és módszereket

Elutasítás és kritika menedzselése

Bizonytalanság kezelése

03

### GYAKORLAT

Csoportgyakorlatok

Napi feladatok és módszerek a reziliencia fejlesztésére

Saját rezilienciánk mérése (teszt)

Akciótervek kidolgozása