



A MAGYAR
TUDOMÁNY
ÜNNEPE

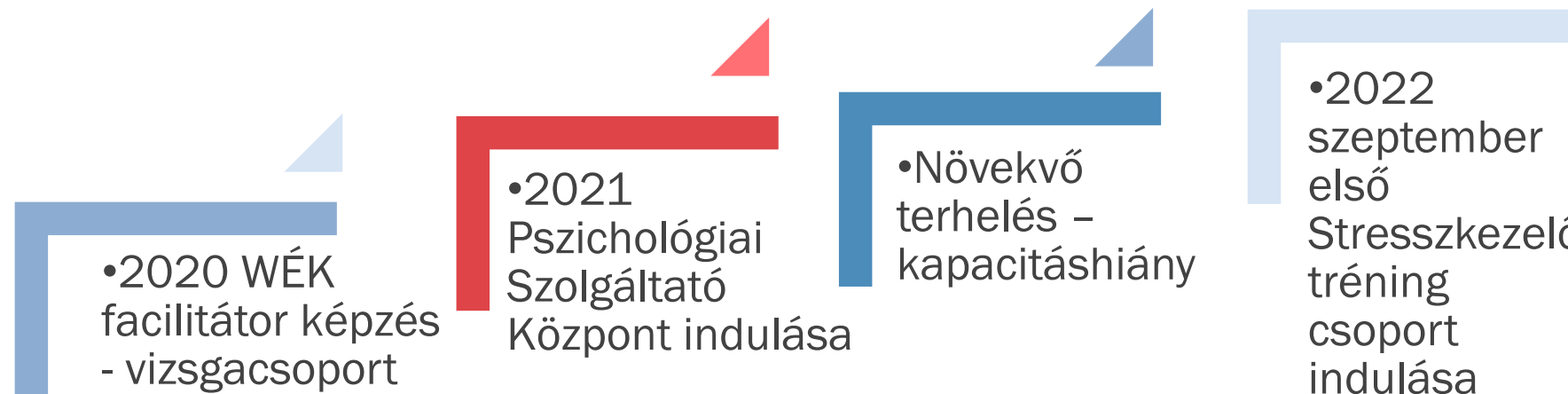
Egyetemi hallgatók mentálhigiénés támogatása - a stresszkezelő tréning tapasztalatai

DR. MESTER DOLLI

EKKE PSZICHOLÓGIA INTÉZET

2023. NOVEMBER 16.

A kurzus előtörténete



- 2020 WÉK
facilitátor képzés
- vizsgacsoport

- 2021
Pszichológiai
Szolgáltató
Központ indulása

- Növekvő
terhelés –
kapacitáshiány

- 2022
szeptember
első
Stresszkezelő
tréning
csoport
indulása

A kurzus főbb témakörei

☐ A stressz fogalma, elméleti háttere, élettani alapjai

☐ Az érzelmek és gondolatok tudatosításának feltáró és elemző gyakorlatai, a rumináció szerepe

- A kontroll szerepe a stresszkezelésben

- Megküzdési módok azonosítása, a hatékony coping technikák gyakorlása

- Problémamegoldás nehézségei, hatékonyságának növelése

☐ Asszertivitás, saját érzelmek tudatosítása és mások felé történő kommunikálása, kérések megfogalmazása

☐ Saját és mások határainak (külső és belső) tiszteletben tartása, határhelyzetek, nemet mondás

☐ A feszültség-levezetés technikái: relaxáció, meditáció, légzésgyakorlatok

☐ Kognitív torzítások azonosítása, a változtatások lépései a gyakorlatban: gondolat átstrukturálás, figyelemelterelés

☐ Empátia és figyelmes hallgatás

Elektronikus tananyag

A Tananyag tartalma

- ▶ 1. Stressz
- ▶ 2. A stresszhelyzetek elemzése
- ▶ 3. A kontroll szerepe a stresszkezelésben
- ▶ 4. Megküzdés
- ▶ 5. Érzelemszabályozás, feszültséglevezetés
- ▶ 6. Savoring és mindfulness
- ▶ 7. Negatív automatikus gondolatok
- ▶ 8. Problémamegoldás
- ▶ 9. Időmenedzsment
- ▶ 10. Az asszertivitás jelentése és az asszertív jogok
- ▶ 11. Asszertív kommunikáció, a kérés és a nemet mondás
- ▶ 12. Empátia
- ▶ 13. A figyelem dimenziói: az értő figyelem, az aktív hallgatás, és a négy fül modell
- ▶ 14. Énhatékonyság, önbizalom

Tapasztalatok

„Mindenki merjen nemet mondani. Szedjük ki a számunkra fontos dolgokat és csak azokat vállaljuk el. Továbbá, ha már így is túl sokat vállaltál, ne fogadj el még többet csak azért, mert másoknak jót akarsz, vagy esetleg meg akarsz felelni, abból sosem fog jó kisülni. Valamiben biztos lesz hiba, ha túl sokat akarsz egyszerre és lehet sehova nem haladsz előrébb semmivel.”

- „jé, más is van, hogy így érzi, vagy így cselekedik”
- megismertem új kedves embereket és rájöttem arra, hogy nem vagyok egyedül a problémáimmal

„coping-mechanizmusok igencsak színes palettájában szerintem mindenkinek egyénileg kell kitapasztalni, hogy melyik technika működik a legjobban, mert egy dolog ismerni ezeket a stresszhelyzetekre specializálódott eljárásokat, és egy teljesen másik a gyakorlatban, személyként alkalmazni őket”

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

mta.hu



A MAGYAR
TUDOMÁNY
ÜNNEPE

MTA

MAGYAR
TUDOMÁNYOS
AKADÉMIA

