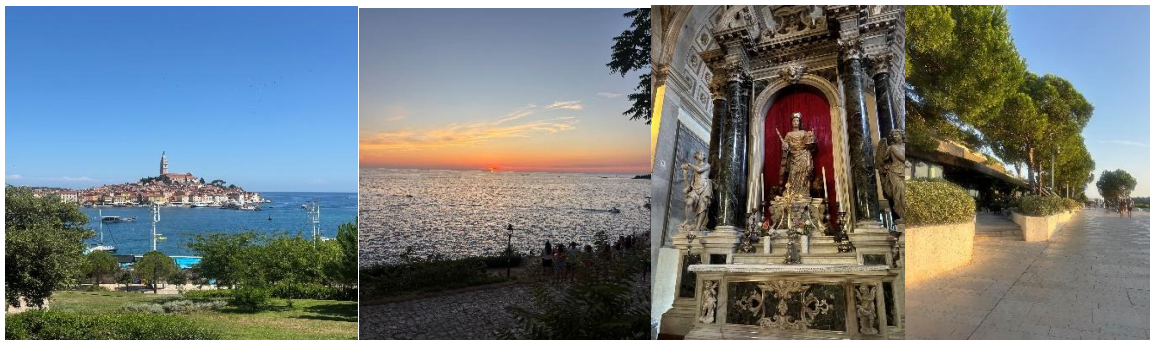


A képzés hétfői napon kezdődött, előző nap megadott időintervallumban voltak a regisztrációk és még aznap este közös ismerkedési vacsorán és városnéző sétán vehettünk részt.

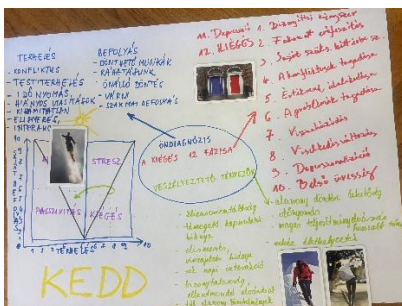
[illegible][illegible]



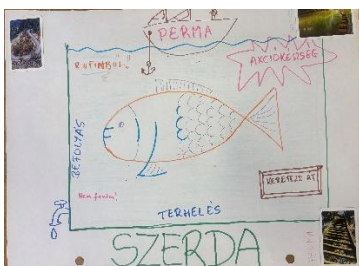
Az első napon rövid ismerkedés után rögtön bele is vágtunk a munkába, megbeszéltük mivel is fogunk a hét során foglalkozni, mit jelent egyáltalán az, hogy kiégés, honnan ismerhetjük fel, ha veszélyeztetve vagyunk és azt, ha esetleg már ki is vagyunk égve az élet egyes területein.



A második napon a veszélyeztető tényezőkkel ismerkedtünk meg, mire kell figyelnünk, hogy elkerüljük a kiégést, illetve a kiégéshez vezető lépcsőfokokat vettük sorba.



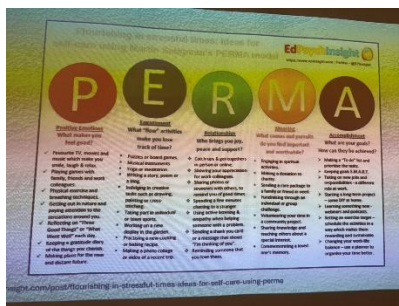
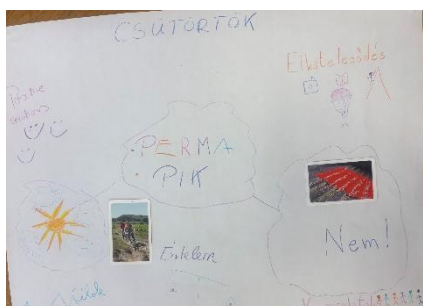
A harmadik napon megbeszéltük azt, hogy különbséget kell tennünk a pozitív és a negatív stressz között, mivel az egyik rombol, a másik pedig épít, mert az igazából egy olyan kihívás, melyet ha megoldunk, hasznunkra válik és jó érzéssel tölt el; illetve aközött, hogy mi az a probléma, amivel foglalkoznunk kell, mi az, amit át kell keretezni és mi az, amit egyszerűen el kell engedni.



A negyedik napon védőhálókról beszélgettünk, melyek segítenek megvédeni magunkat, adnak egy megküzdési stratégiát, hogy minél tovább „fenntarthatóak” tudjunk maradni.

A PERMA egy mozaikszó, melynek betűi egy-egy megküzdési stratégiát mutatnak be:

- ▶ P - Positive emotions (pozitív érzelmek)
- ▶ E - Engagement (elkötelezettség, valami, amibe bele tudunk merülni, pl. sport, játék)
- ▶ R - Relationships (pozitív kapcsolatok)
- ▶ M - Meaning (Célok, értelem)
- ▶ A - Accomplishment (teljesítmény, egyéni célok, fejlődés)



Az ötödik napon pedig azt vizsgáltuk meg, hogy a gyakorlatban mit is jelent ez



A szombati napon egy közös, fantasztikus hajókiránduláson keretében búcsúztattuk a hetet.



Szarkáné Fórizs Gabriella