



# MEDITÁCIÓS ALAPOK, IDEGRENDSZERI SZABÁLYOZÁS ÉS WELLBEING

## A képzés főbb témakörei

- A stressz és a paraszimpatikus idegrendszer kapcsolata
  - alapvető idegrendszeri működések és a stresszreakciók megértése.
- A meditáció alapfogalmai és szemlélete
  - a meditáció célja, típusai és gyakorlati jelentősége.
- Testpásztázás
  - a testérzetek tudatosítása és a feszültség enyhítésének gyakorlata.
- Légzéstechnikák és az idegrendszer szabályozása
  - a légzés és az autonóm idegrendszer közötti összefüggések, egyszerű gyakorlatokkal.
- Neuroplaszticitás és annak támogatása
  - az agy változásra való képessége, valamint a tanulást és alkalmazkodást segítő gyakorlatok.
- A wellbeing fogalma és alapjai
  - a testi, lelki és társas jóllét összetevői, valamint a mindennapokba beépíthető gyakorlatok.

A képzés során átadott ismeretek és gyakorlatok nem minősülnek pszichoterápiának, egészségügyi ellátásnak vagy kezelésnek. A program célja készségfejlesztés és önszabályozást támogató technikák megismertetése, amelyek a résztvevők saját jóllétének erősítésére és – segítő szakemberek esetében – a szakmai munka során, a saját kompetenciakörükön belül alkalmazhatók.



@Fábíán Adél

Tapasztalati szakértő, Mentálhigiénés konzulens, Wellbeing Supporter  
Várandósság/Szüléskísérő, Bábatanonc,  
Positive Psychiatry&Mental Health - Certified at University of Sydney (MOOC)  
Wellbeing Science- Certified at Yale University(MOOC)  
Suicide Prevention-Certified at Wesleyan University  
Drama for Wellbeing Practitioner  
Felnőttképző