



2 NAPOS PSZICHOLÓGIAI ÉS MENTÁLHIGIÉNÉS SZEMLÉLETŰ NŐI MEDITÁCIÓ VEZETŐ ALAPKÉPZÉS TÉMAKÖR



Magyar/Angol vagy Magyar/Német nyelvű választható tanúsítvány ✓



Helyszín: Online Zoom



Jelentkezési feltételek: Érettségi, Motivációs levél



1. nap (tudásalapozó)

- Meditáció, agy és a tudattalan
- Milyen a pszichológiai szemléletmód?
- Milyen a mentálhigiénés szemléletmód?
- Meditáció hatásai a testre, lélekre egyaránt
- Milyen ellazulási és ellazítási technikákat használj?
 - Mi a meditáció valójában?
 - Milyen a jó meditáció?
 - Neuroplaszticitás
 - Agy változásának folyamatai



2. nap

- Mitől nem tud tovább haladni a vendéged?
- Hogyan léptesd túl az elakadásain?
- Mi is az a Méhtudat?
- Meditációs technikák méhtudattal
- Meditációs technikák nőiségre, stresszre, szorongásra
 - Méh-testtudati meditáció
- Oldás és meditáció között a különbség
- Meditációs típusok kifejezetten nőknek
- Meditáció a várandósság alatt (mikor szabad, milyen, hogyan)
 - Babaváró meditáció
- Szülés meditáció (előtte, közben, utána: ha dúlaként vagy segítőként jelentkezel ez szuper, ha nem, akár készíthetsz hanganyagot is)
 - Szimbólumok



**Nap végén meditáció vezetés a képzésben tanultak alapján
+ folyamatos meditáció írás, hogy a résztvevőnek legyenek
kész, ellenőrzött meditációi**





2 NAPOS PSZICHOLÓGIAI ÉS MENTÁLHIGIÉNÉS SZEMLÉLETŰ NŐI MEDITÁCIÓ VEZETŐ ALAPKÉPZÉS TÉMAKÖR



Minden egyes témakörhöz egy általam megírt tananyagrészt tartozik, hogy tisztán látható képet kapjon a képzésben résztvevő az agyról, idegrendszeréről a lélekről és ezen kapcsolatokról. A képzés után a résztvevő képessé válik saját meditációkat írni, akár hanganyagokat is készíteni, illetve meditációkat vezetni. A tudást beintegrálható vagy ráépíthető korábban elvégzett segítői végzettségű munkakörbe illetve praxisba. Mind a két nap teljesítése nem egyszerű, mert a képzés rövideje miatt a tananyag tömény.

A tananyagot mindenki megkapja a képzés elvégeztével, de a tanfolyam alatt is érdemes jegyzetelni, ezért füzet és toll használata javasolt.

A képzésre való bejutás után a küldött Jelentkezési lap kitöltése **kötelező!**

Felnőttképzési szerződés kerül megkötésre, melynek az **egyik példányát postai úton kell visszajuttatni a megadott címre! Ezen feltételek megvalósítása nélkül a képzésen való részvétel nem lehetséges.**

A képzés elvégeztével biztonsággal tartható meditáció!

Köszönettel,
Fábián Adél

Nyilvántartott felnőttképző
Mentálhigiénés konzulens,
Lelki egészség és életvezető,
Várandósság/szüléskísérő,
Bábatanonc
egyetemi vendégelőadó,
Császárvonal szakmai partner,
NONA PERINATÁLIS PRAXIS szakértő tag

Felnőttképzési nyilvántartási szám: B/2023/000573

