



3 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
- Meditációk írása a tanult témakörök alapján és gyakorlás





3 NAPOS PSZICHOLÓGIAI ÉS MENTÁLHIGIÉNÉS SZEMLÉLETŰ NŐI MEDITÁCIÓ VEZETŐ ALAPKÉPZÉS TÉMAKÖR



3. nap

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

További információk a 3. oldalon





3 NAPOS PSZICHOLÓGIAI ÉS MENTÁLHIGIÉNÉS SZEMLÉLETŰ NŐI MEDITÁCIÓ VEZETŐ ALAPKÉPZÉS TÉMAKÖR



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.**

Minden egyes témakörhöz egy általam megírt tananyagrészt tartozik, hogy tisztán látható képet kapjon a képzésben résztvevő az agyról, idegrendszeréről a lélekről és ezen kapcsolatukról. 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 három nap teljesítése nem egyszerű, mert a képzés rövideje miatt a tananyag tömény!

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,

