

# MEDITÁCIÓS ALAPOK, IDEGRENDSZERI SZABÁLYOZÁS ÉS WELLBEING



## A képzés főbb téma körei

- 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 jöllét összetevői, valamint a minden napokba beépíthető gyakorlatok.
- Amikor a lélek már gyógyult, de ezt az idegrendszer még nem tudja
  - . Az idegrendszer mint hátrálható tényező a felépülésben, és eszköztára az ön- és kliensekkel való munka alatt.

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 jöllétének erősítésére és - segítő szakemberek esetében - a szakmai munka során, a saját kompetenciákörükön belül alkalmazhatók. Két nyelvű FAR tanúsítványt és az IAOTH(International Association of Therapists) által akkreditált tanúsítványt ad, kiegészítő Course summaryvel.



@Fábián Adél

Tapasztalati szakértő, Mentálhigiénés konzulens, Wellbeing Supporter

Várandósság/Szüléskísérő, Bábatanón,

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

IAOTH által akkreditált felnötteképző