



## Stresszkezelő tréning felépítése

1. nap	
Témakör	Alkalmazott módszerek
<b>A stressz fogalma, meghatározása</b>	Interaktív prezentáció Egyéni feladatmegoldások
<b>1. Stressz fajtái</b>	Interaktív prezentáció
<b>2. A stressz forrásai</b>	Bemutató gyakorlat
<b>3. Testünk reakciói a stresszre</b>	Saját élmény feldolgozása
<b>4. A test Riadót fúj /üss vagy fuss/</b>	Bemutató gyakorlat
<b>5. Hogyan mérjük a stresszt, ami bennünket ér</b>	Páros gyakorlat
<b>6. Stresszorok azonosítása /izomteszt/</b>	Bemutató gyakorlat Esettanulmányok elemzése
<b>7. Egyszerű stresszoldó módszerek /Víz, légzés, cook csomó/</b>	Bemutató gyakorlatok
2. nap	
<b>8. Az Érzelmi Stresszoldó Technika ( ÉSO )</b>	Bemutató gyakorlat Páros gyakorlat
<b>9. Testmozgás/mozgásos stresszoldó technikák/</b>	Bemutató gyakorlat Egyéni gyakorlás
<b>10. Progresszív relaxáció: Fedezzük fel, milyen érzés relaxálnak lenni!</b>	Egyéni gyakorlat
<b>11. Mély lélegzés: Vissza a csecsemőkorba</b>	Bemutató gyakorlat
<b>12. Táplálkozás és stressz /Ételek italok tesztelése/</b>	Interaktív prezentáció Páros gyakorlat
3. nap	
<b>13. Kiegészítő tünetei és felismerése</b>	Interaktív prezentáció Teszt
<b>14. A kiegészítő kezelése</b>	Bemutató gyakorlat Egyéni gyakorlás
<b>15. Stresszoldási technológiák</b>	Prezentáció
<b>16. Egy komplett stresszoldás bemutatása</b>	Bemutató gyakorlat
<b>17. Zárás Tréning értékelése</b>	Visszacsatolás