

EFOP-1.4.2-16-2016-00006

„Felső-Tisza Vidéki Gyerekesély Program 2.”

Dallos Tamásné

ÉP TESTBEN ÉP LÉLEK

Mentális állapotunk,
avagy a jólét vagy a jól-lét

2021. december 13.

14:00 - 17:00

Zoom

Előadás témái

- Mentálhigiéné a napjaiban
- Testi egészség - lelki egészség - ideális állapot
- Mi okozza a hiányt? Mely tényezők befolyásolják a testi és lelki egészséget?
- Hogyan függ össze a jól-létünk testi és lelki egészségünkkel?
- Milyen jelek, tünetek érzékelhetők?
- Prevenció
- Módszerek, eszközök a megelőzéshez
- Holisztikus megközelítés, technikák a mindennapi életünkben

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE