

SZTE hírek > Hírchívum > 2017. Május



Stresszmentes nap a TIK-ben

2017. május 08.

Május 10-én 12 órától stresszmentes napra invitálja az SZTE József Attila Tanulmányi és Információs Központjába az SZTE TIK és az Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ közös rendezvénye az egyetemi polgárokat, amelynek központjában a lazítás és az aktív pihenés áll.



Cikk nyomtatás



Link küldés



Tetszik 0



Tweet

A stressz orvosi szakkifejezés volt, ami a szervezetnek az ingerekre adott nem specifikus válaszát jelölte. Mára azonban az értelme már sokkal hétköznapiabb, és nagyjából a folyamatos feszültséget, vagy tartós idegességet jelenti. Ezen állapot eléréséhez azonban általában több, negatív ingerre adott válaszreakció a szervezet részéről. Az ilyen idegállapot tartós fennállása súlyos egészségkárosodást eredményezhet. Ez ellen kíván fellépni az SZTE TIK csapata, akik 2017. május 10-i napot a stresszmentesség jegyében tartja meg!

Az egész délutános rendezvény keretei között számtalan mozgásforma várja a kedves érdeklődőket: tai chi, láb tollas, ping-pong bajnokság, tollaslabda, és B2 – Balance to the Power 2! Emellett lesznek társasjátékok, valamint zsonglőrbemutató is. A sport mellett szakképzett pszichológusok, előadók beszélnek arról, hogy hogyan is lehet a stressz mennyiségét csökkenteni, illetve annak felhalmozódását elkerülni. A látogatók akár személyes tanácsadás keretei között is beszélgethetnek szakértőinkkel, hogy egyénekre szabott tanácsokat kapjanak.

A Pizza Monkey jóvoltából frissen sült pizzákkal is készülünk, hogy az éhség ne mehessen az idegeinkre. Ha jól laktatok és szeretnétek nyerni, akkor a tombola, valamint a Konfuciusz Intézet által szervezett ping-pong bajnokság remek lehetőséget nyújt erre is!

Főleg hölgy vendégeik lehet érdekes az AVON támogatásával megvalósuló szépségsarok, ahol sminktanácsadással, kozmetikai tippekkel gazdagodhattok.

Program:

12:00-12:30 Zsonglőr bemutató

12:30-13:00 B2 - Balance to the Power 2 edzés

13:00-13:20 Zsonglőr bemutató

13:20-13:40 Szocioterápia – játékkerápia- István Zalán (foglalkoztató, diplomás ápoló)

13:40-14:00 Edukáció a pszichiátriai betegekről, betegségekről - Herceg Attila (a foglalkoztatói munkacsoport vezetője)

14:00-14:30 B2 - Balance to the Power 2 edzés

14:30-15:00 Terápiás kutya bemutató - Tappancs Állatvédő alapítvány

15:00-15:30 Vegyél egy nagy levegőt! (frissítő légzőgyakorlatok stresszoldáshoz) Mihalik Kata szakpszichológus

15:30-16:00 Mozgásterápia alkalmazása - rövid előadás és gyakorlati bemutató- Pollák Antal (foglalkoztató, gyógytornász)

16:00-16:45 Tai Chi