

# PSZICHOLÓGIAI ELŐADÁSOK MÜNCHENBEN



**2018. Április 19. csütörtök 19 óra**

**Helyszín: München - EineWeltHaus;  
Schwanthalerstr. 80**

Meghívott előadó: **Dr. Szondy Máté**, Klinikai szakpszichológus, családterapeuta, egyetemi adjunktus, a Magyar Pszichológiai Társaság pozitív pszichológia szekciójának alapító tagja és korábbi elnöke.

**Az előadás címe: Tudatos jelenlét, a tanulható boldogság?**

Az utóbbi időben egyre többet hallunk a tudatos jelenlétről, és annak kedvező hatásairól a testi és lelki egészségre, kapcsolatainkra, munkahelyi eredményességre. De vajon miért lenne pozitív hatása annak, ha tudatosan figyelek egy éppen történő kellemetlen, negatív eseményre és a hozzá kapcsolódó frusztráló érzéseimre, ahelyett hogy elterelném a figyelmem, vagy elhessegetném magamtól az egészet, vagy éppen katapultálnék a helyzetből? Ez most megint valami olyan, amit a pszichológusok mondogatnak, és ami lehetetlen a mai pörgős és felgyorsult világban?

Lehet, hogy nem az elkerülés, és dolgok minél hamarabb letudása a jó irány, legalábbis hosszútávra. Lehet, hogy ha megértem, hogy mi történik ilyenkor, mi jönne automatikusan, de hogy tudnék ebben valahogy máshogy jelen lenni az már elindítana.

Hogy függ ez össze a boldogsággal? Hogy lehet ezt a mindennapjainkba beépíteni?

A tudatos jelenlét gyakorlásához nem szükséges drasztikusan megváltoztatunk az életünket: a meditációról általában gyertyák, wellness, technika és internetmentes világ és jogi pózban ülő emberek képe ugrik be – pedig ugyanúgy válhat meditációvá a reggeli kávé elfogyasztása a munkahelyen. Előadásomban az elméleti áttekintés mellett ahhoz is adok ötleteket, hogy a zajos és gyors városi életben hogyan élhető meg minél gyakrabban a tudatos jelenlét.

**A belépő ára 25 Euro**

Jelentkezni a **pszimun@gmail.com** e-mail címen lehet. A jegyeket elővételben is meg lehet venni, és a jegy árának beérkezésekor e-jegyet küldünk a válasz e-mailben.

Részleteket (számlaszám) a jelentkezési e-mailre írt válaszban küldjük.

(Kérnénk mindenkit, hogy mivel jegyek korlátozott számban kaphatóak, amennyiben nem vesz előzetesen jegyet, úgy mindenképpen érdeklődjön a rendezvény előtt e-mailben a kényelmetlenségek elkerülése érdekében, hogy van-e még hely. Köszönjük!)

Remélem minél többen kíváncsiak lesznek erre programra is, valamint az előadónkra, és megtisztelnek jelentkezésükkel!

Üdvözlettel,

Vágyi Petra szervező, Klinikai szakpszichológus

[www.psychhealth.de](http://www.psychhealth.de)