

Ajánlat

Stresszkezelés

Csoportos és egyéni foglalkozásokhoz

A foglalkozást vezető: Székely Margo EV

2230,Gyömrő, Festetics u.3, adószám:60452355-1-41

<https://margom.hu>

tel:06 30 940 7471

e-mail:margom@margom.hu

Foglalkozás helye: Megbízó által szervezett helyszín

Foglalkozás időtartama 90 perc/ettől eltérő külön egyeztetéssel/

/30p elmélet,30p gyakorlás,30p hangtál és vizualizáció/

Foglalkozás díja: 4200.-Ft/fő

Útdíjtérítés: 5000.-Ft/100km

Foglalkozáson való részvételt kizáró tényezők:

-tudatmódosító szerek alatt állás, egyéb pszichiátriai kezelés alatt állás

1.rész –Elmélet-Definíció, fogalmi meghatározások

-Mit tekintünk stressznek?

-Hogyan definiáljuk magukban?

-Tudjuk-e a gyökér okokat?

-A stressz tudja-e hogy stressz?

-Minek a kivetülése?

-Külső vagy belső?

-Elválasztható-e a kettő?

Megélési módok meghatározása:

- Tudok rajta változtatni?
- Nem tudok rajta változtatni
- Tényellenállások helyén kezelése
- Jól, rosszul vagy semlegesen élem?
- Bent tartva mit okoz?
- Kiengedve mit okoz?
- Helyes megélés-mit lehet tenni?/cselekmény szinten/
- A megélését hogyan tudom megváltoztatni?/állapot szinten/

2.rész –Gyakorlás-mindennapi eszközök az érzékszervi kapukon keresztül

- Hasi Légzés ki-be áramlásának figyelése
- Kint bent összekapcsolása
- Légzés összekapcsolása mozgással/minden mozdulat számít/
- Légzés összekapcsolása gondolattal
- Légzés összekapcsolása képpel
- Látás tapasztalás-külső kép, belső kép-vizualizációs gyakorlatok
- Hallás tapasztalás Hangtállal, dolgok keletkezésének és elmúlásának tudatosítása

3.rész –Hangtál hallgatása

- Fekvő testhelyzetben a tudat elcsendesítése
- Testben lévő aktivitások felfüggesztése
- Hallás tudatosság-hangok hallgatása-keletkezése-elmúlása
- Felvillanó képek nem definiálása
- Áramlás tapasztalás
- Hullám és rezgés tapasztalás
- Belső hang figyelése
- Teljes csend megtapasztalása
- Az elért állapot tudatosítása
- Hangok figyelésének elengedése, éber jelenlét
- A foglalkozás zárása-tapasztalatok megosztása/opcionális/

