



A stressz oldásának egyik megoldása lehet az úgynevezett villám relaxáció.

Bagdy Emőke tartott előadást Komlón

Április 29-én a Kökönyösi és a Körtvélyesi Óvoda meghívására – az Equalent Humán Tanácsadó Kft. szervezésében – prof. Dr. Bagdy Emőke közismert pszichológus érkezett Komlóra. Az eseményre Komló összes óvodájának nevelője meghívást kapott.

„Stressz és stresszoldás, szorongáskezelő technikák” címmel tartott előadást és foglalkozást a debreceni Károli Gáspár Református Egyetem Bölcsészettudományi Karának tanára.

„A stressz szükséges jó és rossz az életünkben.” – ütötte meg az alaphangot a Professzor Asszony, majd hozzá tette: nem ellene, hanem vele, a stresszhelyzetben megélhető beszorult erővel kell dolgoznunk. Az egészségpszichológia feltárta, mit tud az olyan ember, aki a rossz stresszek között is jó közérzettel és lelki derűvel jellemezhető. Kiderült, hogy az ilyen „megküzdő személyiség” optimista, van életcélja és vannak távlatai a jövőjére nézve, sokat nevet, jó a humorérzéke vagy szereti a vicceket, tud a másik emberre figyelni, altruista, kockázat-vállaló hajlam, szívósság és életbátorság jellemzi. Szereti a mozgást, aktivitást, sétát, fizikai tennivalókat, serény a munkában. Az előadáson részt vevők számára Bagdy Emőke gyakorlati útmutatót is adott a stresszoldással kapcsolatban. Mint mondta: a „villám relaxáció” és a gyakori nevetés a legjobb megoldás.

Nos, akkor most Ön is, Kedves Olvasó, gyorsan relaxáljon egyet, aztán csodálkozzon rá az Ön körül lévő világ legkisebb humormorzskáira is. Van belőle elég, csak észre kell vennünk.

Tehát: egy nagy ☺...

A cikk az „Egészségre nevelő, szemléletformáló programok a Sallai utcai Óvodában”, a TÁMOP-6.1.2-11/1-2012-1489 számú projekt keretében jelent meg.