TOP-6.9.2-16-VP1-2018-00001 – Közösségfejlesztés Veszprém Város településrészein

SZAKMAI BESZÁMOLÓ

A program/tevékenység megnevezése:	
Testi-lelki egészség	
Helyszín:	**EKMK Dózsavárosi Könyvtár**
Közösségfejlesztő neve:	**Jancsekné Zsebe Katalin**
Időpont:	**2022. január 14., 27. 17.00 óra**
Időtartam:	**jan. 14. 1 óra** **jan. 27. 1.5 óra**
Célterület:	**Belváros, Dózsaváros, Újtelep, Északi iparterület, Jutaspuszta és Csatárhegy**
Tevékenység besorolása:	**3. b Programok, folyamatok megvalósítása**
Résztvevők száma:	**jan. 14. 14 fő** **jan. 27. 13 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Benyes-Borszéki Eszter	
Szakmai leírás, értékelés:	

Az Agóra Közösségszervezője minden előadás előtt tájékoztatta a résztvevőket a pályázat és a sorozat részleteiről, illetve bemutatta Benyes-Borszéki Esztert.

1. **2022. január 14. péntek**
   "ÉVKEZDÉS: "Életem eddigi legjobb éve" - pozitív életszemlélet, tervezés, célkitűzés
   Önismereti blokk. Az előadó egy minitréning keretében tartott előadást. A résztvevők megtudták, hogy a lelki-mentális egészség szempontjából nagyon fontos a pozitív életszemlélet, illetve a sikerélmények megélése, megtapasztalása. Az előadó megmutatta és elmondta, hogyan érdemes kezdeni egy évet, hogyan érdemes megfelelő célokat kitűzni, egyúttal felhívta a figyelmet ezek fontosságára. Átbeszélték a kitűzött célokat hogyan lehet elérni, hogyan érdemes tervezni - ahhoz, hogy az idei tényleg életünk eddigi legjobb éve legyen. Ez egy önismereti folyamat kezdete, ami egyben az út is a lelki kiegyensúlyozottsághoz.

2. **2022. január 20. csütörtök**
   „Testünk jelzései" - testünk és az érzések = Hogyan függ össze LÉLEK és TEST?, stressz, stressz okai, kezelése természetes módszerekkel
   Az előadás betegség miatt elmaradt, egy későbbi időpontban tartjuk meg.

3. **2022. január 27. csütörtök** **Önismeret, önfejlesztés az érzelmi intelligencia területeken keresztül:** Önismereti, önfejlesztő blokk. Minitréning keretében zajlott az előadás. A tréner ismertette, bemutatta, hogy mi az érzelmi intelligencia, miért fontos és lényeges a kiegyensúlyozott, harmonikus lelki-mentális egészséghez. Ezután a résztvevők kaptak egy érzelmi intelligencia tesztet, amit mindenki magának töltött ki. Az eredményeket közösen kielemezték, analizálták. Kiderült, ki milyen területen erős, és ezt miért fontos tudni. Az önismereti lépcső első fokát ismerték meg a jelenlévők." Mindkét esemény végén átbeszélték, kinek és miben nyújtott újat az adott előadás. Mindenki hasznosnak, gondolatébresztőnek és információgazdagnak véleményezte az elhangzottakat. Örömünkre szolgált, hogy új résztvevők is csatlakoztak az előadásokhoz.	
Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

2022. január 31.

Benyes-Borszéki Eszter *Jancsekné Zsebe Katalin*