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. február 3., 11., 17., 24. 17.00 óra**
Időtartam:	**febr. 3. 1 óra** **febr. 11. 1.5 óra** **febr. 17. 2 óra** **febr. 24. 1 óra**
Célterület:	**Belváros, Dózsaváros, Újtelep, Északi iparterület, Jutaspuszta és Csatárhegy**
Tevékenység besorolása:	**3. b Programok, folyamatok megvalósítása**
Résztvevők száma:	**febr. 3. 8 fő** **febr. 11. 9 fő** **febr. 17. 9 fő** **febr. 24. 11 fő**
A megvalósításba bevont személyek és csoportok:	
Benyes-Borszéki Eszter	
Szakmai leírás, értékelés:	

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

1. **2022. február 3. csütörtök**
   "Házasság hete" alkalmából - lelki ráhangolódás egy személyes, kézzel, készített ajándékkal

A "Házasság hetére" készülve ezen az alkalmon a házasságról, párkapcsolatról beszélgettek, hiszen a testi-lelki-mentális egészséghez nagyon fontos, hogy kiegyensúlyozott, harmonikus párkapcsolatban, házasságban éljünk. A lelki ráhangolódás után személyes ajándékot, egy szeretetbefőttet készítettek a résztvevők a párjaiknak, sok szép gondolattal, az együtt töltött idő emlékére. Erre az alkalomra előzetesen regisztrálniuk kellett a résztvevőknek a közösségszervezőnél.

2. **2022. február 11. péntek**
   "Párkapcsolati wellness" - Hozd vissza a romantikát a párkapcsolatodba, szeretetnyelvek, tippek-ötletek
   A testi-lelki egészség összefügg, hiszen, ha a lelkünk jól van, kiegyensúlyozottak vagyunk, akkor testileg is rendben leszünk. A mentális harmóniához elengedhetetlen, hogy egészséges párkapcsolatban éljünk, ezért a Házasság hete keretein belül, erre az önismereti területre is kitértek. Az előadó egy minitréning keretében ismertette az 5 szeretetnyelvet, jelentésüket és alkalmazási lehetőségeiket. Átbeszélték, kinek mi az elsődleges és másodlagos szeretetnyelve, illetve, hogy a társuknak mi a szeretetnyelve, és ezt hogyan lehet egyensúlyban tartani. Kitértek arra is miért fontos, hogy beszéljük és megértsük egymás "nyelvét". Kifejezetten jó hangulatban telt ez a minitréning is. A résztvevők nagyon jól érezték magukat, nyitottá váltak a témával kapcsolatban.

3. **2022. február 17. csütörtök**
   Konfliktusok okai, konfliktuskezelési technikák
   Egy interaktív délután keretében történt ez az előadás. Az önismereti út és a kommunikációnk egyik fontos állomása, hogy hogyan tudjuk kezelni a konfliktusainkat. A mentális egészséghez, a kiegyensúlyozott élethez fontos, hogy a konfliktusok okát megkeressük (hiszen szorongást és stresszt okoz), és azokat a megfelelő konfliktuskezelési technikával megoldjuk. A jelenlévők megkapták Thomas-Kilmann konfliktuskezelési kérdőívét, amelyet kitölthettek, kielemeztek. Láthatták, hogy mikor, milyen konfliktuskezelési technikát alkalmaznak. Megbeszélték mi az, amin lehetne javítani vagy máshogy csinálni.

4. **2022. február 24. csütörtök**
   Mi a Bach-virágterápia? Hogyan és miben tud segíteni?
   Az előadó elmondta mi a Bach-virágterápia, hogyan készül, milyen növények tartoznak a Bach-virágesszenciák közé. A jelenlévők megtudták milyen lelki problémák esetén segíthet ez a "szelíd módszer", hogy helyreállítsuk az egyensúlyunkat. Arra is választ kaptak az érdeklődők hogyan kell szedni a cseppeket, és miként zajlik egy ilyen tanácsadói beszélgetés. A hallgatók húzhattak egy Bach-virágkártyát, amely tartalmát megbeszélték. Jó hangulatban telt az előadás, ahol a jelenlévők nagyon érdeklődőek, nyitottak voltak. Sok pozitív visszajelzés érkezett az előadás után.

   Az egyes alkalmak végén átbeszélték, kinek és miben nyújtott újat az adott előadás. Mindenki hasznosnak, gondolatébresztőnek és információgazdagnak véleményezte az elhangzottakat. Örömünkre szolgált, hogy ebben a hónapban is csatlakoztak új résztvevők az előadásokhoz.

Mellékelt dokumentumok:	**Jelenléti ív, fotódokumentáció**

2022. február 25.

Benyes-Borszéki Eszter

Jancsekné Zsebe Katalin