

Időpont		1. nap (2026.05.14)				
09:30-10:45		Megnyitó és Előadás ELŐADÁS: Berényi András - „Honnan tudom, hogy már elég?” A kiégés felismerése és a kezelés lehetőségei				
11:00-12:00		ELŐADÁS: Pető Dóra – Konfliktuskezelés				Önismereti percek- Pszichológiai kérdőív kitöltése és egyéni konzultáció
13:00-15:00	13:00-15:30	Önismereti percek- Pszichológiai kérdőív kitöltése és egyéni konzultáció	Minitréning - „Gondolataink formálók ereje” - Nem (csak) pozitív gondolkodás.	Minitréning - Kommunikációs sémáink	Túlterheltség és érzelmi reakciók – hogyan működöm stresszhelyzetben a munkahelyen miniműhely	Mentálhigiénés teadélután - Nyugdíj előtt...
15:30-17:30		FILMKLUB Filmklub, ahol a vetítés csak a kezdet!				

Időpont		2. nap (2026.05.15)				
9:00-10:00		ELŐADÁS: Limpár Imre - Erőforrásaink leltára - Hogyan tölthetjük fel lelki elemeinket?				
10:15-11:15	10:30-12:00	ELŐADÁS: Végvári Edit - Stresszkezelés és érzelemszabályozás a mindennapokban – alapfogalmak, idegrendszeri háttér és gyakorlati eszközök				Önismereti percek- Pszichológiai kérdőív kitöltése és egyéni konzultáció
12:00-14:00		Minitréning – Öngondoskodás	Minitréning – Érzelmi intelligencia	Minitréning – Reziliencia	Mentálhigiénés teadélután - Női szerepek	