



PSZITA VIII.

Lassú, lassú, gyors, gyors, lassú...-

Stabilitás a gyorsuló időben

**Az MPT Tanácsadás Pszichológia Szekció és az
ELTE PPK szervezésében**

2024.11.16.

Jegyzet

Konferencia elnöke

Dr. Kissné Viszket Mónika ELTE PPK, MPT szekcióelnök

Szervezőbizottság

Ardai- Punczman Marita – ELTE PPK

Bán Krisztina – MPT

Bogár Zsuzsa - MPT szekció elnökség

Bojtos Tünde – ELTE PPK

Koday Zsuzsa - ELTE PPK doktorandusza

Kren Réka – ELTE ÉT

Mogyorósy Zsuzsanna - MPT szekció elnökség

Virág Renáta – ELTE PPK

Hallgatói segítők

Aaqib Ashfaq

Eszenyi Noémi

Kiss Anna Borbála

Kovács Borbála

Lökkös Panni

Mező Magdolna

Molnár Evelin

Örményi Márton

Pápai Fruzsina

Sasvári Emőke

Simon Eszter Judit

Stafira Bettina

Szombati Napsugár

Tóth Nikolett

Az ELTE PPK és az MPT Tanácsadás Pszichológia Szekció szervezésében

Idén nyolcadik alkalommal kerül megrendezésre a Pszichológiai Tanácsadás Konferenciánk, a PSZITA. Mindennek van egy természetes ritmusa körülöttünk és a bennünk lévő világban. A szív dobogásának, a nappal-éjszaka változásának, az évszakoknak, a lézésnek. Annak is, hogy töltünk el egy napot, hogyan osztjuk be a feladatokat a hétköznapokban. Mindannyiunknak van egy ritmusa, de mennyire ismerjük a saját ritmusunkat? Ki diktálja az ütemet hozzá? A feladatok száma? A saját szükségleteink? Az elvárások? Mi lesz a következménye, ha nem a saját ritmusunkat követjük? Mit kezdünk a következményekkel? Tudunk-e változtatni és tudjuk-e, hogy azt hogyan tegyük?

Egyik sem egyszerű kérdés, de igyekszünk az idei konferencián ezeket a kérdéseket körbejárni és akár meg is válaszolni. Megnézni, hogy mik a következményei ha a munkahely, az iskola nem igazodik a dolgozók, a gyermekek ritmusához, ha a segítő szakmában dolgozunk, miben lehetnek a buktatók, ha túl gyors tempót diktálunk magunknak és hogyan változtathatunk rajta. Igyekszünk azt is megnézni, a tanácsadó munkában hogyan próbáljuk megtalálni a klienseink ritmusát vagy segíteni nekik megtalálni a sajátjukat.

A konferenciát az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar és a Magyar Pszichológiai Társaság Tanácsadás Pszichológiai Szekció közösen szervezi. A konferencia célja most is, ahogy minden alkalommal, felhívni a figyelmet a pszichológiai tanácsadás fontosságára a pszichológiai tevékenységek különböző területein, az idei évben különös hangsúlyt fektetve az identitás megőrzésére a kihívások idején, az egyensúlyteremtés pszichológiai eszközeire. Plenáris és tematikus előadásokon, majd workshopokon gondolkodunk a pszichológiai tanácsadás szerepéről, feladatairól, a kihívásokról, a kapott útravalókról és a jövő feladatairól. A konferencia helyszíne az ELTE PPK Kazinczy utcai épülete (1075 Bp. Kazinczy utca 23-27.), a megnyitó és a plenáris előadások az aulában, a szekció előadások és workshopok az emeleti termekben lesznek.

Az esemény facebook oldala:

<https://www.facebook.com/events/817709493604136/?ref=newsfeed>

Program

8:30-16:00	Regisztráció		
9:00-9:30	Ünnepélyes megnyitó - Aula		
	Dr. Zsolnai Anikó, ELTE PPK Dékán		
	Kissné Dr. Viszket Mónika, MPT Tanácsadás Pszichológia Szekció elnök		
	Hangolódó - táncbemutató		
	Dr. Punczman Ádám- Petró Viktória		
9:30-10:10	Plenáris előadás - Aula		
	Dr. Mogyorósy Zsuzsa: Krízisben a segítő		
10:10-10:30	Kávészünet		
10:30-11:10	Plenáris előadás - Aula		
	Dr. Treuer Tamás- Sebő Tamás: Mihez kezdünk mi a MI vel? A mesterséges intelligencia hatásai és felhasználási lehetőségei a pszichológiában.		
11:10-11:50	Plenáris előadás - Aula		
	Bogár Zsuzsa: A párkapcsolati stabilitás feltérképezése a párokkal való munkában		
11:50-12:50	Ebédészünet		
12:50-13:30	Amikor kiesünk a ritmusból - személyes történeteink - Aula		
	facilitátorok: Csurgai Dorottya - Ardai-Punczman Marita		
13:30-13:50	Kávészünet		
	Szekció előadások I.	Szekció előadások II.	Szekció előadások III.
	312. terem	307. terem	309. terem
13:50-14:20	Szabó Renáta: Karrierkrízisek önismereti lehetőségei	Lisznyai Sándor - Lengyel Fanny: Recycle - egy kiégés megelőző komplex program bemutatása	Iványuk Áron: A szex, mint a közel engedés üteme
14:20-14:50	Bárány Dóra - Kissné Viszket Mónika: Szuicid kockázatbecslés és esetvezetés felsőoktatási diáktanácsadásban - esetpélda a BME Hallgatói Tanácsadási Osztályán	Koday Zsuzsa: Lélek-men(t)ők - Mentődolgozók és a kiégés	Szabó Bea: "Egyre több minden nem leszek?" vagy "Az Élet 40 után kezdődik?" gondolatok az életközépi válságról
14:50-15:20	Nagy Viktória: Egy amerikai állami egyetem szolgáltatásai egyetemistáknak és munkatársaknak	Velez Csaba: A burnout visszafordítása	Berán Eszter: Menopauza és női identitás

15:20- 15:40	Kávészünet			
15:40- 17:10	Workshop 1	Workshop 2	Workshop 3	Workshop 4
	312. terem	307. terem	309. terem	311. terem
	Dr. Ormay István - Dr. Duba Andrea: Aktív-analitikus technikából: ritmusváltás és időzítés	Csábi Orsolya - Kárpáti Mária: "Itt három nap év"- Meseversum® -meseterápia	Pál Kata Dorottya: (Ön)gondoskodom, tehát vagyok!	dr. Nyitray Kornélia: A Lassulás Bölcsessége: A mindfulness és ritmus tánca az élet és a terápia terében
17:10- 18:00	Könyvjáték eredményhirdetés			
	A Magyar Pszichológiai Társaság Tanácsadás Pszichológia Szekció Közgyűlése			
	Konferencia zárása - Aula			

A programváltozás jogát fenntartjuk

Absztraktok

HANGOLÓDÓ - TÁNCBEMUTATÓ

Petró Viktória

petroviki@gmail.com

Azt gondolom, hogy nagyon tisztán vonható párhozam a tangó és az élet között. Fontos, hogy mindenki stabilan, magabiztosan legyen a saját tengelyében, és tudja a dolgát. Csak akkor tud megszületni az együttműködés. Nincs alá és fölé rendelt szerep. Szimbiózis van. Nem létezik vezető követő nélkül és fordítva. Fontos, hogy a vezető utat mutat, a követő pedig eldönti, hogy követi e, illetve hangot adhat saját elképzeléseinek is, amikor a jó vezető vissza követi őt. A legfontosabb az egymásra figyelés. Bízni kell a másikban. Ezt csak akkor tudjuk megtenni, ha magunkban teljes mértékben megbízunk. Vezetőként el kell hinni, hogy úgy fognak követni, hogy gyengéd határozottsággal utat mutatok. Követőként pedig biztosnak kell lennem magamban, hogy jól értelmezem a kapott instrukciókat. Csak akkor tudjuk egymást támogatni és segíteni ebben a párbeszédben, ha mindketten stabilak vagyunk önmagunkban.

Dr. Punczman Ádám

adampunczman@gmail.com

A tangó nemcsak a páros együttműködését, hanem magáról a táncpartnerekről is képet ad. Ezáltal válik nagyon változatosná, mivel az egyéniség a technikán kívül az ütemben és a stabilitásban is hozzáad. Akárcsak az életben, a tangóban is előfordulnak olyan helyzetek, amelyek miatt a páros tagjai kiegyenlítik, kiegészítik egymást. Így erősíti meg az egyik a másikban az (élet)ritmusát mindezt átölelő táncartásban és nyújt neki egy stabil kapcsolódási pontot. A partneri cél megőrzése érdekében, amely tartalmát a párosok közösen határoznak meg a stabilitás és az ütem között, akár azzal is járhat, hogy a vezetés és követés megfordul egyes szakaszokban mindkettőjük érdekében, hogy megóvják saját partneri viszonyukat egy esetleges összeütközéstől.

PLENÁRIS ELŐADÁSOK

Krízisben a segítő

Mogyorósy-Révész Zsuzsanna

tanácsadó szakpszichológus, EMDR-terapeuta

Metamorfózis Műhely

mogyorosy.revesz.zsuzsa@gmail.com

Vajon mennyire vagyunk tisztában azzal, hogy mit jelent napi hat-nyolc órán át mások nehézségeire figyelni? Különösen fontos lehet ez a kérdés, amikor mi segítők is krízisbe kerülünk. Saját krízisállapotunk az inkompetencia és a szégyen érzéséhez vezethet, ha olyan elképzelés él bennünk, hogy nekünk, segítőknek mindig "jobban" kell lennünk, mint a klienseinknek.

Milyen tényezők befolyásolhatják, hogy a reziliencia vagy a sérülékenység irányába dől a mérleg nyelve, amikor a segítő krízisbe kerül? Az előadásban szó lesz a segítői hivatás kihívásairól, útvesztőiről, rejtett motivációiról és a kiegész veszélyéről. Fontos kérdés az is, hogy honnan vesszük észre, amikor a magunk számára is segítséget kell kérni.

Az előadás utolsó harmadában arra tekintünk rá, hogy hogyan segíthetjük magunk (és klienseink) rezilienciájának fejlődését, hogyan találhatunk rá belső biztonságérzetünkre, saját ritmusunkra a munka és regeneráció tengelyén.

Mihez kezdünk mi a MI-vel? A mesterséges intelligencia hatásai és felhasználási lehetőségei a pszichológiában

Treuer Tamás

dr., PhD pszichiáter

Rózsakert Medical Center

pszichoterapeutatamas.treuer@gmail.com

Sebő Tamás

tanácsadó szakpszichológus

Szegedi Tudományegyetem, Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ

sebotamas@gmail.com

A mesterséges intelligencia (MI) rohamos fejlődése számos új lehetőséget nyit meg a pszichológia területén, megváltoztatva mind a pszichológiai jelenségek megértését, mind a gyakorlati alkalmazást. Az előadás célja, hogy két kiragadott példán keresztül rámutasson, hogyan befolyásolja a MI olyan intrapszichés jelenségeket, mint a szelf-érzet, valamint hogyan járulhat hozzá innovatív módon a pszichológiai szupervízióhoz, terápiához és egyéb kapcsolódó területekhez.

Első példaként a MI közösségi média platformokon történő alkalmazását vizsgáljuk, hogyan formálja át az egyén szelf-érzetét és virtuális önreprezentációját. Az MI által irányított algoritmusok nem csupán a felhasználók tartalmait szabják személyre, hanem hatással vannak arra is, hogyan látják és mutatják be magukat online. Ez az állandó online jelenlét és mások idealizált képeivel való összehasonlítás mélyrehatóan befolyásolja az egyén önreflexióját és identitásának alakulását.

Második példaként a MI alapú chatbotok alkalmazási lehetőségét mutatjuk be, amelyek a pszichológiai esetmegbeszélés és szupervízió és terápiás munka támogatásában játszhatnak szerepet a jövőben. Ez a vízió, amin a SuperwiseME névre hallgató K+F projekt keretében dolgozunk közel egy éve. Terveink szerint ez az eszköz valós idejű visszajelzést és elemzést biztosít a segítő szakemberek számára, segítve az esetmegbeszélések hatékonyságát és a terápiás technikák elemzését.

Az előadás során röviden kitérünk a MI további hatásaira és felhasználási lehetőségeire a pszichológiában, beleértve a diagnosztika, a mentális egészség javítása, és az adatvezérelt terápiás beavatkozások területeit. Célunk, hogy feltárjuk, milyen kihívásokkal és lehetőségekkel kell szembenéznünk, miközben a mesterséges intelligencia egyre szervesebb része lesz a pszichológiai gyakorlatnak.

A párkapcsolati stabilitás feltérképezése a párokkal való munkában

Bogár Zsuzsa

tanácsadó szakpszichológus, családterapeuta

Platina Pszichológiai Központ, Mozaikcsalád Központ

bogarzsuzsa.elte@gmail.com

Általános tapasztalat manapság minden segítő szakmában dolgozó számára a kliensek felől érkező sürgető nyomás arra vonatkozóan, hogy lehetőleg minél hamarabb, minél kevesebb ülészámból oldódjon meg a problémájuk. Nincs ez másként a párterápiás, családterápiás folyamatokban sem. Gyakran már későn érkeznek, de a fejlődést, a változást gyorsan szeretnék elérni. Természetesen a munkafolyamatot, amely során az előrelépést hozó működésmódot megtaláljuk és beépítjük az életükbe nem lehet megspórolni, ám annak feltérképezését, hogy mennyire áll biztos alapon a párkapcsolat, tudnak-e társa lenni egymásnak a mindennapokban, megkönnyítheti (és meggyorsíthatja) az a modell, melyet az előadásomban bemutatok.

Ez a megközelítés akkor is nagy hasznunkra válhat, ha a megkeresés nem párkapcsolati problémára vonatkozik. Gyakori jelenség, hogy egy gyermek problémája kapcsán kér a család segítséget, ám számos esetben a gyerek, mint tünethordozó a párkapcsolat diszfunkcióját jelzi. A modell segítségével úgy tudjuk ezekben a helyzetekben felmérni a házastársi és a szülői alrendszer stabilitását, hogy a pár nem érzi azt, hogy „el akarjuk terelni” a figyelmet az általuk jelzett és hozott problémáról.

Amikor kiesünk a ritmusból - személyes történeteink

Ardai-Punczman Marita

tanácsadó- és klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta

ZESZ, ELTE PPK

pmarita@gmail.com

Csurgai Dorottya

tanácsadó szakpszichológus, csoportanalitikus-jelölt

ELTE PPK, BKFK, CSAKIT

csurgaidorottya.com

Ismerjük-e a saját ritmusunkat a munkában és a magánéletben? Tudatosítjuk-e a saját tempónkat? Észrevesszük-e, ha kiesünk a ritmusból, és ha igen, mit kezdünk vele? Figyelembe vesszük-e a biológiai ritmusunkat a feladatvállalásoknál? Elsősorban szakmai téren hogyan vagyunk mindezzel, hogyan okoz nehézséget?

Közös élménymegosztásra hívunk benneteket ezekben a kérdésekben.

Te hogy vagy mindezzel?

SZEKCIÓ ELŐADÁSOK

Karrierkrízisek önismereti lehetőségei

Szabó Renáta

tanácsadó szakpszichológus

magánrendelés

szaborenata.hu@gmail.com

A karrierút során számos döntéshelyzet merül fel, amelyek nem csak szakmai, hanem lélektani kríziseket is előidézhetnek. A legtöbb esetben ilyenkor nem csak gyakorlati, hanem önismereti kérdések is felszínre kerülnek, melyekre választ kell találnunk. Ezek a fordulópontok lehetőséget jelentenek önmagunk újrafogalmazására, és karrier-, illetve életcéljaink tisztázására is. Az előadás a pályán jelentkező kríziseket veszi sorra, különös tekintettel a szakmai fordulópontok lélektani kihívásaira, és az azokkal való megküzdés lehetőségeire.

RECICLE - egy kiegészítés megelőző komplex program bemutatása

dr. Lisznyai Sándor

klinikai és tanácsadó szakpszichológus

adjunktus, ELTE PPK Tanácsadás és Iskolapszichológia Tanszék

lisznyai@ppk.elte.hu

Lengyel Fanny

pszichológus, szexuálpszichológus, sémakonzultáns jelölt

Reset Pszichológiai Központ

lengyelfanny@gmail.com

A kiegészítés egy folyamatosan kialakuló, bio-pszicho-szociális rendszerbe ágyazott, önfenntartó és öngerjesztő folyamatok által táplált progresszív állapot, amely sok tekintetben hasonló dinamikát mutat az addikciós kórképekkel. Ezért a burnout megelőzésében és kezelésében is egy komplex modell adja megközelítésünk alapját, amely hasonlít az addikció rehabilitációs modelljeihez.

A Recycle modell (a Reflection, Endorsement, Courage, Indulgence, Connection, Leasure mozaikszó alapján) egy olyan hatlépéses rendszert vázol fel, amelyben egy terápiás integráción alapuló modellben közelítjük meg a kiegészítés rehabilitációját. A rendszer egyes elemei más és más speciális módszertani bázison működnek és a kiegészítés különböző aspektusait érintik, így egy multidiszciplináris megközelítés keretében, rendszerszemléletű intervenciókat alakítanak ki a kiegészítés kezelésében.

A prezentációban bemutatjuk a rendszer elemeit, esettörténet illusztrációk és módszertani példák mentén vázoljuk fel a megközelítés lehetőségeit.

Kulcsszavak: addikció, kiegészítés, rehabilitáció, terápiás integráció, rendszerszemlélet

A szex, mint a közeledés üteme

Iványuk Áron

szexuálpszichológiai szakpszichológus, individuálpszichológiai felnőtt tanácsadó

magánpraxis

ivanyuk.aron@gmail.com

A szexuális diszfunkciók sok pár életét megnehezítik, nem véletlen a szexuálterápiába jelentkezők magas száma. Szexuálpszichológusként a célunk a klienszt hozzásegíteni az örömtelibb szexuális élethez, ezt tartjuk szem előtt a munkánk során. De vajon mi lehet a szexuális tünet tudattalan célja? Hogyan hat ki a partnerre, illetve a két fél közeledésének ütemére? Illetve hogyan jön a képbe a kötődés? Előadásomban a szexuálpszichológia és az individuálpszichológia eszközeinek ötvözésével fogom keresni a választ a fenti kérdésekre.

Szucid kockázatbecslés és esetvezetés felsőoktatási diáktanácsadásban- esetpélda a BME Hallgatói Tanácsadási Osztályán

Bárány Dóra

pszichológus

Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem, Hallgatói Tanácsadási Osztály, Budapest

barany.dora@bme.hu

Kissné Viszket Mónika PhD

egyetemi adjunktus, rövid dinamikus szakpszichoterapeuta, tanácsadó és klinikai szakpszichológus

ELTE-PPK Pszichológiai Tanácsadás és Iskolapszichológia Tanszék

viszket.monika@ppk.elte.hu

A Felsőoktatási Diáktanácsadók - mint pszichológiai tanácsadói központok – „elsőfrontos” ellátóhelyek a szucidum megelőzésében. Feladatuk főként az egyetemi életet és tanulást érintő nehézségekről való konzultálás, de emellett szintén fontos egy felmerülő szucid krízis esetén a megfelelő információ szolgáltatása és a megfelelő ellátás segítése. Így a szucid krízis kezelésére külön felkészültség, kompetencia-fejlesztés és beavatkozási protokoll szükséges.

A Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem Hallgatói Tanácsadási Osztálya ennek megfelelően szucid becslésre és kezelésre irányuló kompetencia-fejlesztő tréninggel segíti munkatársait, valamint az ellátás folyamatmodelljét felállítva beavatkozási protokollt dolgozott ki. A kompetencia-fejlesztő tréning Cramer és mtsai. (2013) által kiemelt tíz kompetenciát fejleszti, melynek magyarországi adaptációját, hatékonyságvizsgálatát, a hazai tréninget Bérdi és munkatársai végezték (Bérdi és mtsai., 2024; Bérdi & Cramer, 2023).

Ezek jól követhető, szakmailag megalapozott esetvezetést tesznek lehetővé, amit jelen előadásban nyomon követhetünk.

Lélek-men(t)ők – Mentődolgozók és a kiégés

Koday Zsuzsanna

felnőtt klinikai szakpszichológus - Országos Mentőszolgálat

PhD hallgató - ELTE Tanácsadás és Iskolapszichológia Tanszék

koday.zsuzsanna@gmail.com

Az OMSZ Pszichológiai és Mentálhigiénés Csoport célja a mentődolgozók mentális egészségének támogatása és a sürgősségi ellátás nehézségeiből fakadó pszichés sérülések csökkentése. Pszichiáter, pszichológus és mentálhigiénés szakembereink kiégés-prevenációs szemléletben végeznek

krízisintervenció és terápiás ellátást, kompetenciafejlesztést és pszichoedukációt. Csoportunk a 2010-es években indult, épp egy kiégés kutatás kapcsán, amely rámutatott, hogy a mentődolgozók 2/3-a érintett kiégésben. Mentőszolgálat dolgozó - mind a kivonulók mind az irányításban dolgozók - napi szinten találkoznak súlyos emberi tragédiákkal, így a kiégés szempontjából is veszélyeztetettek. Kiégésprevenációs és gyakran intervenció munkát végzünk, leggyakrabban a krízistanácsadásból indulva és önismereti utakat beindítva.

Hogy dolgozunk a Bajtársakkal? Milyen jellemzői vannak a prehospitalis ellátásban dolgozó szakemberekkel való munkának? Mitől égnek ki a mentők? Mit tud ezzel kezdeni a pszichológus?

A fenti kérdésekkel foglalkozik majd az előadásom, szeretettel várom az érdeklődőket!

"Egyre több minden nem leszek?" vagy "Az Élet 40 után kezdődik?" - gondolatok az életközépi változásról

Dr. Szabó Beáta

Tanácsadó szakpszichológus

PPKE Pszichológiai Intézet

szabobeja@gmail.com

Az emberélet útjának felén Dante sötétlő erdőről, az igaz út elvesztéséről ír. Radnóti arról, mi mindenné nem lehet már. Előadásomban az életközépi krízis néhány pszichológiai sajátosságával foglalkozom. Már maga a terminus definiálása is kérdéseket vet fel: pl. Mely évekhez kapcsolhatjuk életünk közepét? Milyen nemi különbségek azonosíthatók ebben az életszakaszban? Milyen egyéb lélektani konstrukciókkal hozható összefüggésbe ez a jelenség? Amennyiben sikerül meghatározni a fogalmat, hogyan tehetjük egyáltalán mérhetővé? Valamint talán az egyik legizgalmasabb kérdés: milyen kimenetei lehetnek ennek a "válságnak", valóban válságról van-e szó? Az önmagunkra való rálátás minden esetben kétségbeesést hoz magával, vagy esetleg magában rejtheti a megbékélés, az énerővel gazdagodás, a teljességgel működés lehetőségét? Az előadás során megpróbálok néhány fenti kérdésre választ találni.

Egy amerikai állami egyetem szolgáltatásai egyetemistáknak és munkatársaknak

Nagy Viktória

PhD jelölt és diáktanácsadó pszichológus

ELTE IK, Informatikai Kar, Informatikai Doktori Iskola, Informatika Szakmódszertan Doktori Program

ELTE IK Diáktámogató Központ, Pszichológus, angol nyelvű képzések ellátásának koordinátora

viktorianagy@inf.elte.hu

A szekció előadásban a University of New Mexico (<https://www.unm.edu/>), új-mexikói amerikai állami egyetem szolgáltatásait mutatom be. 2023/24-es tanév őszi félévében a Rézler Gyula Alapítvány posztgraduális tanulmányokat támogató pályázat keretében egy szemesztert töltöttem a PhD tanulmányaim során a School of Public Administration-ben és az Anderson School of Management-ben. A félév folyamán közszolgálat, menedzsment, alternatív vitarendezéssel kapcsolatos tantárgyakat hallgattam. A fennmaradó időmben megismertem az egyetemistáknak és munkatársaknak rendelkezésre álló szolgáltatásokat. A szolgáltatások magukba foglalják a mentális egészség, karriermenedzsment, tutoring, hallgatók integrációja, oktatásmódszertan, oktatói karrierutak támogatása, inklúzió, konfliktusmenedzsment, intézményi adatelemzés témákat. Megismertem továbbá egy egyetemtől független önkéntes szervezet munkáját, akik a nemzetközi hallgatók integrációjában szerepet vállalnak és együttműködnek az egyetemmel. Az egyes bemutatott szolgáltatások az elmúlt 5 évben jelentős fejlődésen estek át és az előadás folyamán ezekre a szempontokra is kitérek.

A Burnout visszafordítása

Velez Csaba

Pszichológus

Az előadás középpontjában a kiégés hatékony kezelése áll, bemutatva a visszafordítás lehetséges módszereit és stratégiáit. A kiégés nem csupán a stressz következménye, hanem egy komplex állapot, amely komoly hatással van az egyén mentális és fizikai egészségére. Az előadás során részletesen ismertetjük a kiégés jeleit és szakaszait, hangsúlyozva a felismerés fontosságát, hogy időben léphessünk a helyreállítás érdekében.

Különböző technikákra fókuszálunk, amelyek segítenek csökkenteni a stresszt, és javítani a figyelmet. A résztvevők megtanulják, hogyan alakíthatják ki és erősíthetik meg a támogató közösségi kapcsolatokat, amelyek kulcsfontosságúak a kiégésből való kilábalás során.

Az előadás célja, hogy a résztvevők konkrét eszközöket kapjanak, mint például a stresszkezelési technikák, a hatékony időgazdálkodás és a munka-magánélet egyensúlyának javítására irányuló javaslatok. Ezen eszközök segítenek a kiégés megelőzésében és kezelésében, elősegítve a mentális jólétet és a munkahelyi teljesítményt. A hallgatóság inspirációt merít saját tapasztalataiból, és megtanulhatja, miként hozhatja ki a legtöbbet a mindennapjaiból, hogy visszafordíthassák a kiégés folyamatát.

Menopauza és a női identitás

Berán Eszter Ph.D.

PPKE BTK, Pszichológia Intézet, egyetemi docens

beran.eszter@btk.ppke.hu

A menopauza a nőket 45-55 éves kor között érintő hormonális/biológiai változások összessége, amit pszichológiai változások és tünetek is kísérhetnek, mint például a hangulatingadozás, depresszió és szorongás, alvászavar, emlékezeti és koncentrációs zavar (brain fog), stressz és feszültség, valamint csökkent libido. A menopauza alatti időszakban a nőket érintő identitásváltsággal foglalkozó kutatások gyakran érintik azokat a kérdéseket, hogy miként változik a nők önértékelése, szerepeik értékelése, és az identitásukkal kapcsolatos problémák miként jelennek meg ez alatt a kritikus időszak alatt. A menopauza az átmenet és alkalmazkodás időszaka a nők számára, mely során megváltoznak társas kapcsolataik és az énképük, szerepeiket – mint amilyen a női, anyai, munkatársi vagy házastársi szerep – ebben az időszakban újraértékelik. Fontos változások következnek be a testképben és az önértékelésben, amire hatással vannak a menopauza alatti fizikai változások, mint például a súlygyarapodás, a bőr szerkezetének változásai, a testi alak megváltozása. Ezek a változások összefüggést mutatnak a társas kapcsolatok megváltozásával is. A romantikus kapcsolatokban elsődleges fontosságú, hogy a nők kommunikálják partnerüknek a testükben, szelf-érzetükben tapasztalt változásokat. Az anyai szerep szintén megváltozhat az időszakkal egybeeső üres fészek szindróma miatt. Mindezek a változások az élet értelmességébe vetett hittel és a jóléttel is összefüggenek. Míg egyesek felszabadítóknak, és a személyes növekedés idejének tekinthetik a menopauzát, mások kihívásnak élethetnek meg ezt az időszakot, a veszteségek, bizonytalanságok, és a céltalanság érzése miatt. Nem szabad megfeledkeznünk arról sem, hogy a menopauza alatti változások kulturális, társadalmi kontextusban zajlanak, melyek szintén hatással vannak arra, ahogy az egyes személyek átélik ezt az időszakot.

MŰHELYEK

Ritmusváltás és időzítés a segítő kapcsolatban – betekintés az aktív-analitikus munkamódba

Dr. Ormay István

pszichiáter, aktív-analitikus kiképző pszichoterapeuta, magánpraxis

istvan.ormay@konzultacio.hu

Dr. Duba Andrea

szupervízor, aktív-analitikus terapeuta, meseterapeuta, magánpraxis

andrea.duba@konzultacio.hu

Műhelyünkön élmény szinten szeretnénk ízelítőt adni az aktív-analitikus munkamódból, ezen belül abból, hogy a technikai eszköztár rugalmassága miként facilitálhatja a segítő-kliens kapcsolat kiépítését

és a kliensben történő változási folyamatot. Fókuszba a terapeuta-kliens egymásra hangolódását, a terapeuta megnyilvánulásainak időzítését tesszük. A résztvevők aktív bekapcsolódását egy mese archetipusos erejével, és a testtudatosságra épülő metakommunikációs és szcénikus technikák bemutatásával szeretnénk segíteni. A műhelymunkát diskusszióval zárjuk majd.

"Itt három nap egy év"

Csábi Orsolya

Testterápiás- és Krízistanácsadó Szakpszichológus,
Integratív Hipnoterapeuta, Pszichodramatista, a Meseversum®
Meseterápia kidolgozója
Metamorphoses-meseterapeuta
Készségfejlesztő tréner,
Szomato-pszichoterapeuta jelölt

meseporto@gmail.com

Kárpáti Mária

Szociálpedagógus, Metamorphoses-meseterapeuta,
Katarzisz Komplex művészetterapeuta,
Pszichodráma asszisztens és gyermekpszichodráma vezető

A workshop során sajátélményen keresztül kaphatunk betekintést a Metamorphoses®- és a Meseversum®-meseterápia módszereibe. A mesei idő és az idő szerepe a mesékben egy különleges világot teremt, amely a Mesék Birodalmát is több dimenzióra osztja. A meseműhelyen rövid betekintést kaphatunk ebbe a különleges logikájú rendbe. A Meseversum® Integratív Meseterápia a mesékhez kapcsolódás tanulási útja. A tradicionális mesék világa egy térkép és egy útmutató ahhoz, hogy az élet különböző nehézségeiből – legyenek azok bármilyen hatással ránk –, megtaláljuk a megoldásokat, kivezető utakat vagy tanulságokat. Bizonyos mesék univerzális bölcsességet hordoznak. Más történetek csak meghatározott kulturális és szokásokhoz kapcsolódó tudással együtt segítenek. Vannak történetek, amelyek cselekvési renddel, míg mások speciális kapcsolódás-tanításokkal hatnak. Az átmeneti rítusok és beavatások ezek tanításával jártak együtt. A meseterápia a mesei és tudásátadó hagyományt igyekszik a pszichés renddel összeillő formában a mentálhigiéné szolgálatába állítani."

(Ön)gondoskodom, tehát vagyok!

Az öngondoskodás fontossága a pszichológiai tanácsadásban

Pál Kata Dorottya

tanácsadó szakpszichológus
magánrendelés - Mind Art

palkata.pszichologus@gmail.com

Mindannyian ismerjük a mondást: „Üres pohárból nem lehet tölteni.” De vajon a pszichológiai tanácsadási folyamatok során is odafigyelünk-e arra, hogy mind a klienseink “pohara”, mind a sajátunk fel legyen töltve?

Az öngondoskodás segít feltölteni az energiánkat, megőrizni a lendületünket és alapot biztosít a fejlődéshez, a nehézségekkel való megküzdéshez, az életünkben való egyensúly megteremtéséhez. A workshop keretében többféle kreatív gyakorlaton keresztül térképezzük fel az öngondoskodási tevékenységek felmérését és a kliensekkel való munkában intervencióként való alkalmazását. A tanácsadói munkám és a Mind Art kiadványaiban összegyűlt gyakorlataim és tapasztalatom mentén lépésről lépésre vizsgáljuk meg, hogyan lehet egyénre szabott öngondoskodási stratégiákat és rutint létrehozni. A résztvevőkkel közösen összeállítunk egy minél többféle technikát tartalmazó eszköztárat, amely a kliensekkel való mindennapi munkában is jól használható. Végül, kitérünk arra az olykor elhanyagolt, mégis létfontosságú kérdésre is, hogy: hogyan gondoskodhatunk önmagunkról pszichológusként? Milyen módszerekkel tarthatjuk fenn belső egyensúlyunkat az egész személyiségünket igénybe vevő munka közben?

A Lassulás Bölcsessége: A mindfulness és ritmus tánca az élet és a terápia terében

Dr. Nyitray Kornélia

orvos, mindfulness oktató és szupervízor

MindfulNelly

<https://mindfulnelly.hu> , mindfulnelly@gmail.com

Horváth-Hollósi Csilla

Mindfulness (MBSR) tanár

+36306757183

csilla@lelektoltes.hu

Felgyorsult világunkban egyre nagyobb kihívást jelent megtalálni és megtartani a számunkra és klienseink számára megfelelő tempót. Miközben a hatékonyság és gyorsaság kultusza áthatja mindennapjainkat, a terápiás munka olyan ritmusra hív, amely teret ad a mélyebb folyamatok kibontakozásának.

Minden élő dolognak megvan a maga természetes ritmusa - a lélegzetvételtől a gondolatok áramlásáig, a mindennapi tevékenységektől a mélyebb változások kibontakozásáig. A workshop keretében közösen

fedezzük fel, hogyan gazdagíthatja terápiás munkánkat, ha tudatosan figyelünk ezekre a ritmusokra. E felfedezés során a mindfulness gyakorlatok segítenek tudatosítani a saját tempónkat - lézésünk természetes mintázatát, testünk ritmusait, a gondolatok és a figyelmünk áramlását. Ez a belső felismerés nyit utat ahhoz, hogy mélyebben megértsük, hogyan hatnak különböző ritmusaink a terápiás jelenlétre és a klienseinkkel való kapcsolódásra. Közös vizsgáljuk meg, hogyan segíthet a tudatos jelenlét gyakorlata megtalálni azt a természetes tempót, ami óv a kiégéstől és támogatja a terápiás folyamat organikus kibontakozását.

A klasszikus mindfulness gyakorlatok és a ritmus-tudatosság ötvözése olyan szemléletet és konkrét módszereket kínál, amelyek közvetlenül beépíthetők a mindennapi szakmai munkába. A résztvevők gyakorlati eszközöket kapnak a figyelem minőségének fenntartásához és a mélyebb terápiás kapcsolódás kialakításához, különös tekintettel arra, hogyan ismerhető fel és tartható tiszteletben klienseink egyedi ritmusa.

A műhely egyaránt szól kezdő és tapasztalt szakembereknek, akik nyitottak arra, hogy a tudatos jelenlét útján gazdagítsák terápiás eszköztárukat.

Jegyzet

Jegyzet

Jegyzet

Jegyzet

Jegyzet