

REZILIENCIA WORKSHOP PROGRAM

IDŐTARTAM	PROGRAM	IDŐTARTAM	PROGRAM
08:30-09:00	Érkezés és regisztráció	12:00-13:00	Ebéd (45-50') és frissítő játék (10-15')
09:00-09:15	Ismerkedés és jégtörő gyakorlat	13:00-14:00	A közösség építése <ul style="list-style-type: none"> • Kiszámíthatóság • Együttműködés • Megoldás központúság • A jövőkép kialakítása
09:15-10:00	Honnan indulunk? <ul style="list-style-type: none"> • Hol van az energiaszintünk? • Mi az elnevezés háttere? • Hogyan került be a pszichológiába? • Ki lesz reziliens? 	14:00-15:00	Életút <ul style="list-style-type: none"> • Kapcsolati háló • A saját magam magánnyomozója • Ön-pozicionálás • Ragaszkodás – elengedés
10:00-11:00	A rezilienssé válás útján <ul style="list-style-type: none"> • Gondoskodás önmagunkról • A nyugalom megteremtése • Önismeret • Fizikai és lelki jóllét kapcsolódása 	15:00-16:00	A reziliencia veszélyei <ul style="list-style-type: none"> • A helyzet túlzó elfogadása • Elképzelt szuper hős szerep • Ál-reziliens: a köpönyegforgató ügyeskedő • Aránytalan elvárások, önhibáztatás
11:00-12:00	A kiégés elkerülése <ul style="list-style-type: none"> • Fázisai • Érint-e valamelyik? • Hogyan kerüljem el? • A felelősség és empátia 	16:00-17:00	Összefoglalás (kis csoportokban) és zárókör (üzenet, amit hazaviszünk)