

# érzelmi viharlovagok

## ERŐFORRÁS CSOPORT ÉRETTSÉGI ELŐTT ÁLLÓ FIATALOKNAK

*Azoknak, akik...*

- szeretnék magabiztosabban megküzdni a feladataikkal
- megismernének új szorongásoldó, érzelemszabályozó technikákat
- feltérképeznék az erőforrásaikat
- szembenéznének a félelmeikkel
- gazdagítanák, mélyítenék az önismeretüket
- felszabadítanák a kreatív energiáikat
- részévé válnának egy megtartó közösségnek

**10 alkalommal, hétfő délutánonként, 16.00–18.00**

**8000 Ft / alkalom / fő**

**BEMUTATÓ ALKALOM  
2024. SZEPTEMBER 23.  
16.00–18.00**

**Csoportvezetők: Mozsár-Varga Aida (pszichológus)  
Belinszky Anna (pszichológus)**

📍 Ars Entis pszichológiai központ  
1027 Budapest, Csalogány utca 53.

🌐 csoport@arsentis.hu



## Érzelmi viharlovagok

10 alkalmas erőforrás csoportot hirdetünk érettségi előtt álló fiataloknak. A csoport 10 előre megadott alkalommal fog találkozni hétfő délutánonként, hogy együtt küzdjünk meg az érettségi okozta feszültségekkel. Szeretnénk, ha senki nem maradna magára a nehéz érzéseivel. Csoportos, művészetterápiás és szorongáscsökkentő elemekkel tarkított alkalmakkal készülünk. Reméljük, hogy nemcsak önismerettel, hanem társas kapcsolatokkal is gazdagodni fognak a résztvevők a csoport végére.

### Költség:

8000Ft/ alkalom - összesen 10x8000FT

A jelentkezéskor az első alkalom díja fizetendő, majd az első alkalmat követően a teljes csoport díjának befizetését kérjük.

### Időpontok:

|                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 2024.09.23. 16:00-18:00 | 2024.12.02. 16:00-18:00 |
| 2024.10.07. 16:00-18:00 | 2024.12.16. 16:00-18:00 |
| 2024.10.21. 16:00-18:00 | 2025.01.13. 16:00-18:00 |
| 2024.11.11. 16:00-18:00 | 2025.01.27. 16:00-18:00 |
| 2024.11.25. 16:00-18:00 | 2025.02.10. 16:00-18:00 |

**Helyszín:** Ars Entis pszichológiai központ - 1027 Budapest, Csalogány utca 53. III. emelet 36-os kapucsengő

**Tudnivalók:** A csoport az első alkalom után zárttá válik. Az első alkalom végére szükséges a résztvevők elköteleződése. Adott esetben a csoportvezetők is javasolhatnak a csoportos önismereti forma helyett inkább egyéni terápiát egy résztvevő számára. 18 éven aluliak esetében a szülők jelentkezése szükséges, a résztvevő motiváltsága mellett. 18 éven felül önállóan is tudnak jelentkezni a résztvevők.

A csoport díja tartalmazza az anyagköltségeket is.

### Csoportvezetők:

**Belinszky Anna**, pszichológus: Pszichológusként, trénerként és oktatóként foglalkozom gyerekekkel / fiatalokkal. Civil szervezetek munkatársaként elsősorban a vitakultúra-fejlesztés és a csapatépítés, valamint a segítő beszélgetés területén szereztem tapasztalatot. Dolgoztam a gyermekvédelemben, jelenleg családterápiát is tanulok. Zenetörténészként a Zeneakadémián tanítok és kutatok.

**Mozsár-Varga Aida**, pszichológus: Évek óta foglalkozom gyerekekkel/fiatalokkal pedagógiai szakszolgálatban és a gyermekvédelemben is. Klinikai szakképzésbe járok, mellette pedig családterápiát tanulok, korábban relaxációs módszerekben képződtem. Új kihívásként pedig magánellátásban is dolgozom felnőttekkel és gyerekekkel egyaránt.