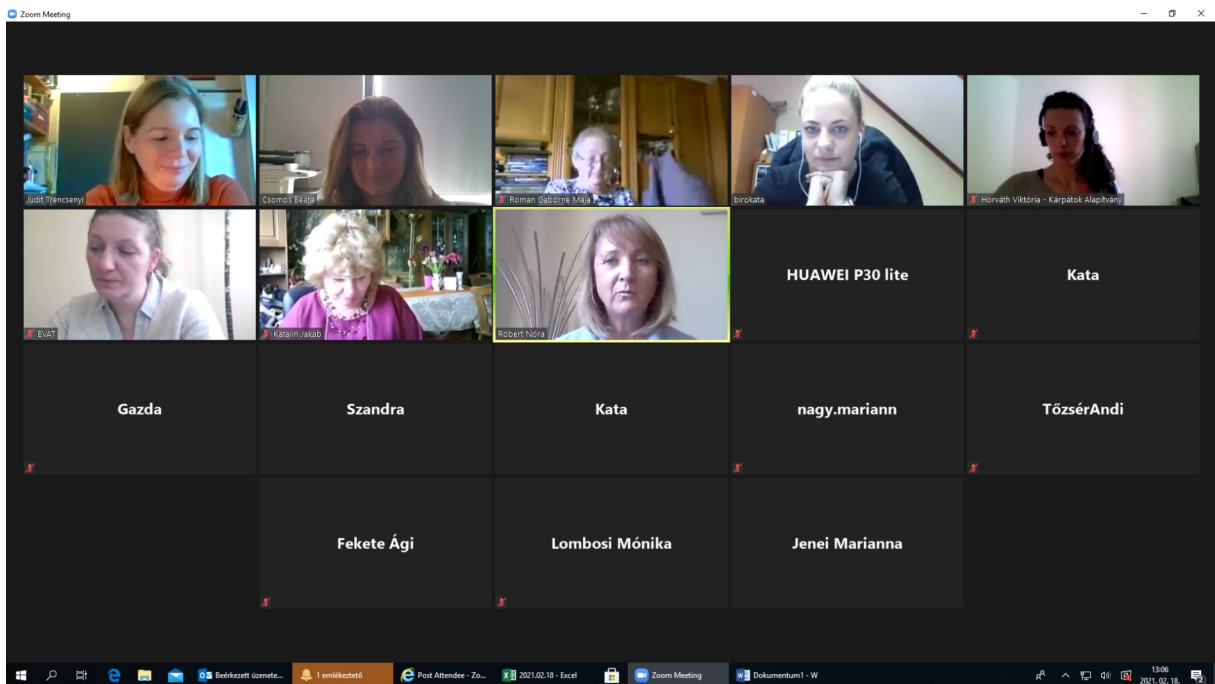
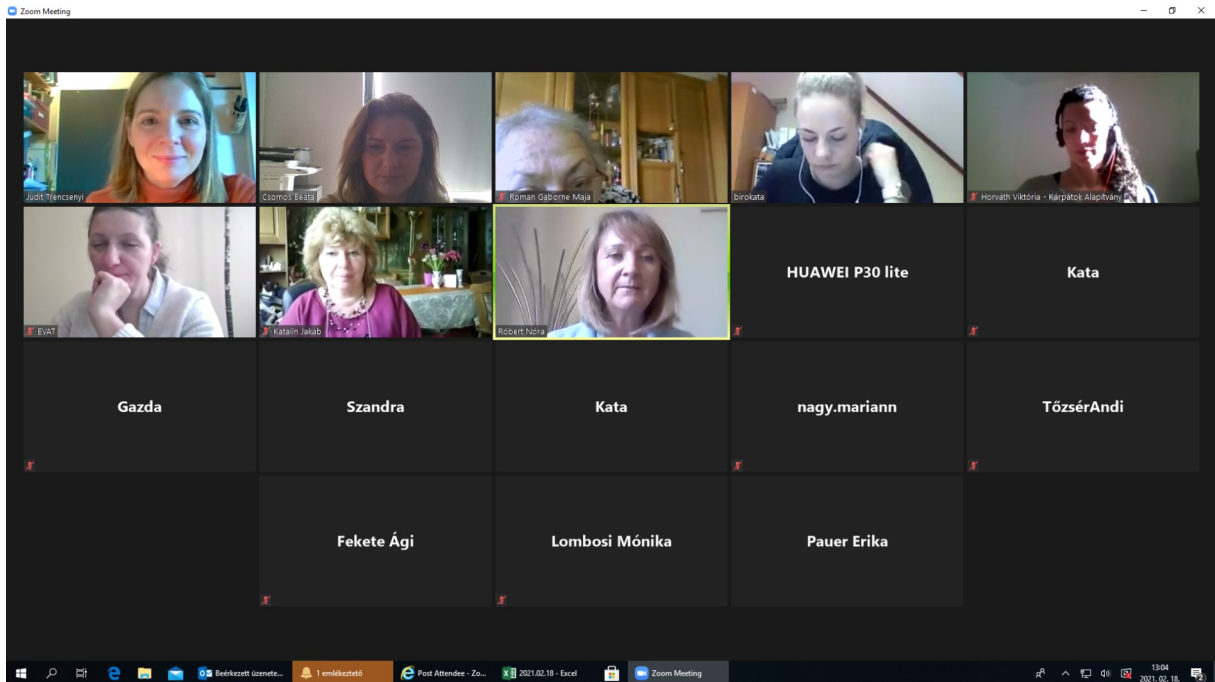


2021.02.18 - „Atipikus gyakorlati ötletek és megoldások a mentális jólétünk fenntartására 2021”

EFOP-1.2.9-17-2017-00042

20 résztvevő



JÓL-LÉT

FIZIKAI

ÉRZELMI

Wellbeing

MENTÁLIS

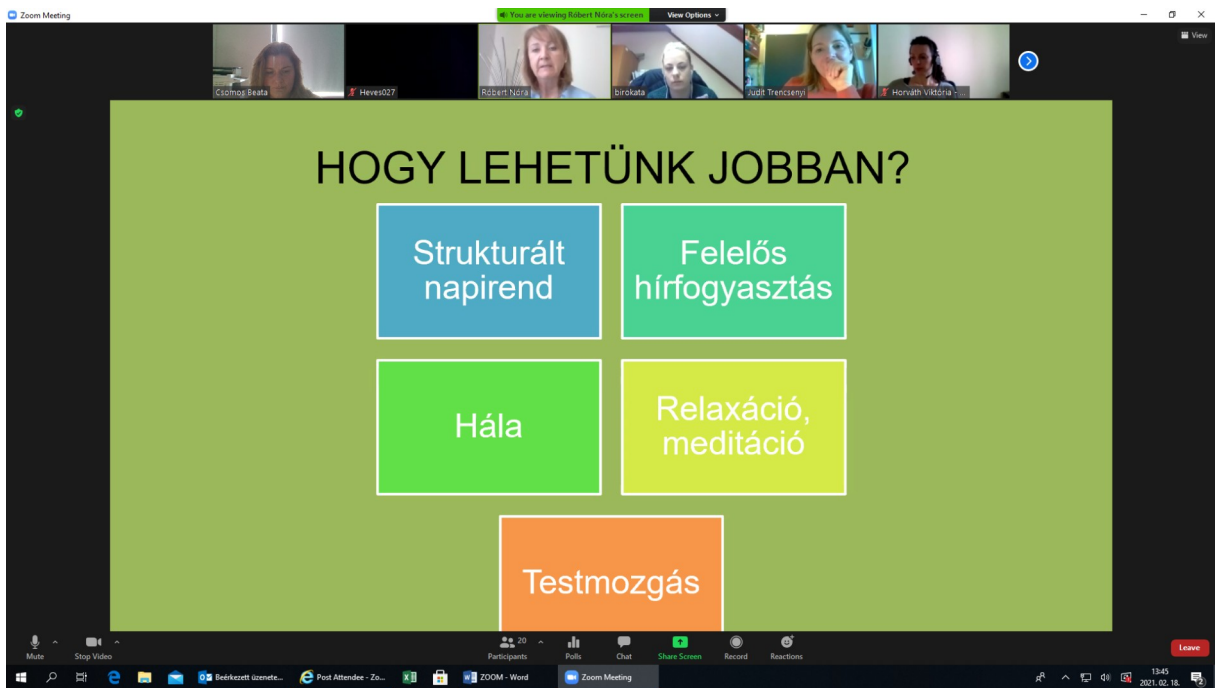
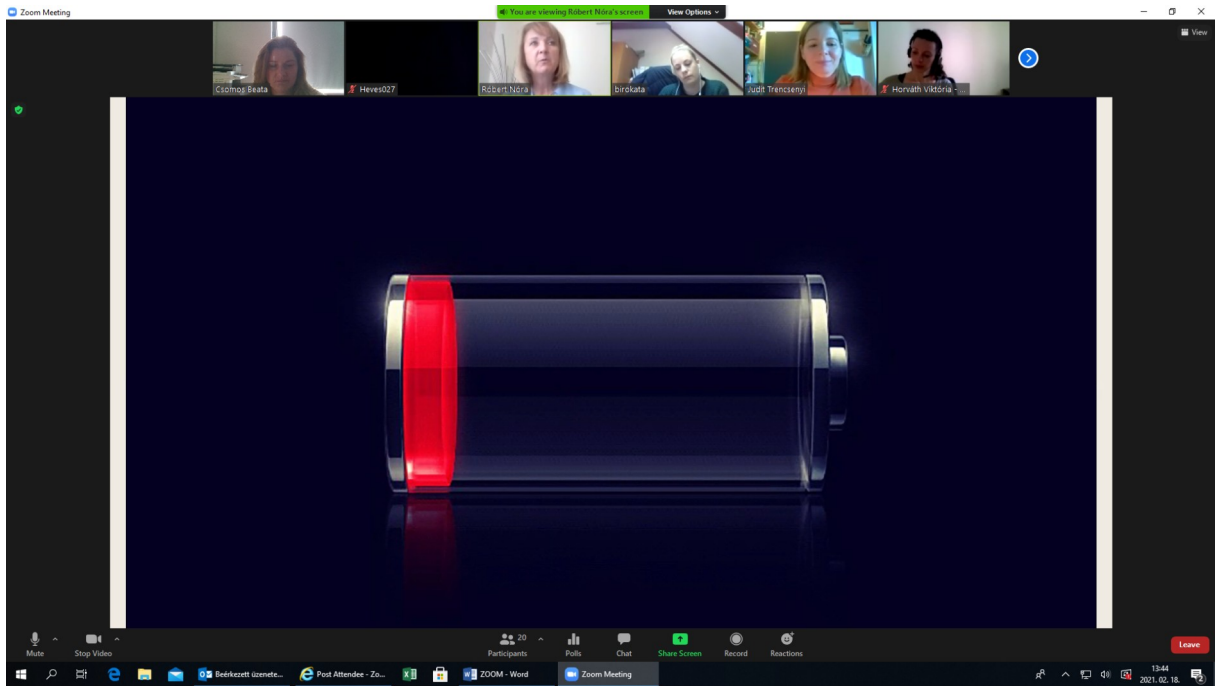
LELKI

MENTÁLIS JÓLLÉT - a WHO szerint

- ❖ pozitív érzelmek szeretet, boldogság, öröm, hála
- ❖ aktívan megelégedve megéljük, bevonódunk az életünkbe
- ❖ kapcsolatok, szeretet, kapcsolódás, figyelnek rám
- ❖ anyagiakon túlmutató tettek, spiritualitás
- ❖ eredményesség: célok, megküzdés, önbecsülés

MENTÁLIS JÓL-LÉT A MUNKAHELYEKEN





Zoom Meeting

Csongor Beata Robert Nóra Birakata Judit Trencsényi Horváth Viktória - ... Heves027

AMERIKAI HADITENGERÉSZEK TECHNIKÁJA

HOLD - 4 sec.

INHALE - 4 sec.

EXHALE - 4 sec.

HOLD - 4 sec.

BOX
BREATHING

2021/02/18 13:50