

WELL-BEING, BURN-OUT PREVENCIÓ ÉS REZILIENCIA-FEJLESZTÉS A MOZGÁS ÉS A MŰVÉSZET ESZKÖZEIVEL

Hét alkalmas integratív mentálhigiénés foglalkozás orvostanhallgatóknak



WELLBEING ORVOSTANHALLGATÓKNAK

MOZGÁS, MŰVÉSZET, BURNOUT PREVENCIÓ
Integratív mentálhigiénés foglalkozás-sorozat

INFORMÁCIÓ ÉS JELENTKEZÉS: Dr. Eőry Ajándék (+36) 30 4003640 eory.kerdoiv@gmail.com. Boros Viktória (+36) 30 4883345 info@borosviktoria.hu

A WHO felmérései szerint a stressz világszerte az egyik legsúlyosabb egészségügyi probléma, mely kimerüléshez, burn-out-hoz és szorongáshoz, az immunrendszer legyengüléséhez, szervi megbetegedésekhez vezethet. A magyar orvostanhallgatók rezilienciája felmérések szerint alacsony. A depresszió és a szorongás prevalenciája magas.

Az Egészségügyi Világszervezet akcióterve preventív intervenciókat, programok kialakítását szorgalmazza.

Preventív, egészségmegőrző programunk a legfrissebb multimodális, integratív és interdiszciplináris terápiáknak megfelelő mentálhigiénés programmal készült.

Az introcepciótól (testi jelenlét, testmozgás) az expresszivitáson (kreativitás és művészetterápia) át az acting out/in-ig (pszichodráma technikák és strukturált játékok).

Test, szellem, akció és percepció egy egységben.

A foglalkozások vezetője:

Boros Viktória integratív mentálhigiénés szakember, művészettörténész, csoportos edző, BodyArt instruktork, pszichodráma asszisztens jelölt

ÁLTALÁNOS KERETEK

A foglalkozások időtartama 180 perc, havonta egyszer, összesen 7+1 alkalommal.
Ajánlott résztvevő szám 7-12 fő.

A foglalkozás szakaszai:

MOZGÁSFOGLALKOZÁS - 60 P

MŰVÉSZETTERÁPIÁS FOGLALKOZÁS, MEDICAL HUMANITIES - 60 PERC

DRÁMA- ÉS STRUKTURÁLT JÁTÉKOK – 60 PERC

Eszközigény:

a csoportlétszámmal arányos mozgástér
saját tornamatrac

a művészeti foglalkozáshoz padok és székek

1 projektor

1 flipchart vagy tábla

MOZGÁSFOGLALKOZÁS SZAKASZ

A **testtudatos mozgásformák** (jóga, pilates, csikung) nyújtó, átmozgató és energetizáló elemei mellett a **funkcionális edzések** hagyományos eszköztára is felhasználásra kerül :

kis- és nagylabdák, rugalmas ellenállások, kötelek és hevederek.

MŰVÉSZETTERÁPIÁS SZAKASZ/ MEDICAL HUMANITIES

Képzőművészeti alkotások, iparművészeti, szobrászati vagy építőművészeti alkotások, film vagy reklámgrafika elemzése és megbeszélése intrdiszciplináris eszközökkel (ikonológia és ikonográfia).

DRÁMA ÉS STRUKTURÁLT JÁTÉKOK SZAKASZ

Pszichodráma eszköztárat felhasználó játékos helyzetgyakorlatok, önismereti játékok.

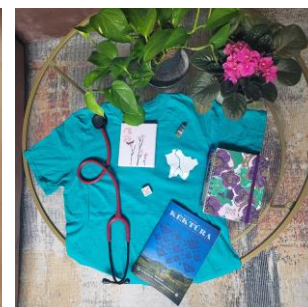
Minden alkalomhoz tartozik egy KREATÍV HÁZI FELADAT.

FoglalkozásNAPLÓ (érzések, gondolatok jegyzése, dokumentálása) ajánlott.

A feladatok eredményét minden alkalom elején kifüggesztjük a tér hátsó falára.

Gyűjtjük, záróalkalom végén gyűjteményes **TÁRLATot rendezünk.**

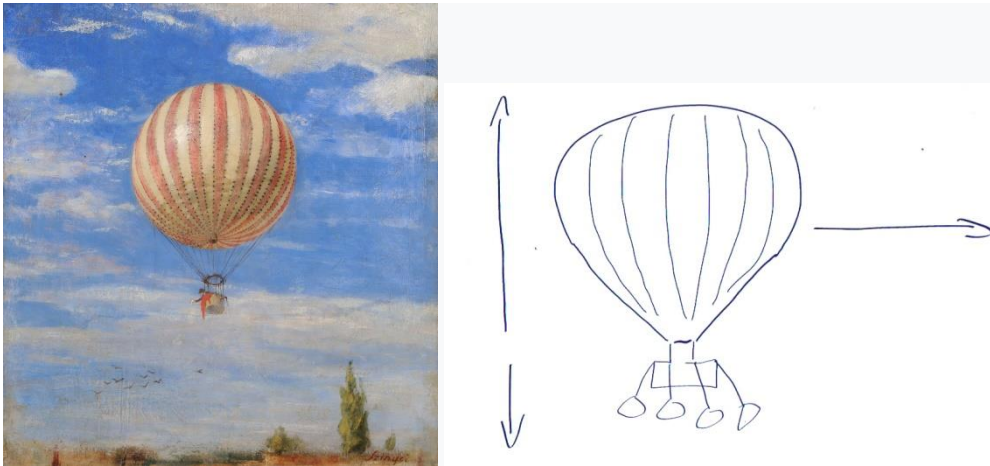
Az eredményesség szubjektív/kvalitatív mérője a nyitó és záróalkalom **“Énkiállítása”** és a hozzá tartozó egyéni interjú.



A FOGLALKOZÁSOK TÉMATERVE

NYITÓ ALKALOM: ELKÖTELEZŐDÉS, HANGOLÓDÁS

MOZGÁSFÓKUSZ: Nyújtás-kimozgatás, rövid relaxáció



KÉPEK: Szinyei Merse: Léghajó / Fly-gyakorlat (Coaching by drawing)

JÁTÉKOK: Jégtörő, bemelegítő gyakorlatok („Alliteráció”, „Névlabda”, „Kronométer”, „Térkép”)

HÁZI FELADAT: Énkiállítás I.

1. ALKALOM: SZAKMAI IDENTITÁS

MOZGÁSFÓKUSZ: Funkcionális mozgások, pilates

Bevezető alkalom - a foglalkozás végén elköteleződés a további hat alkalomra.

Céhek, pajzsok és szimbólumok.

Az én hősi, szakmai vagy emberi ikonom, értékesség szimbólumom, allegóriám.

Egység- és önazonosság. Értelemkeresés.

KÉPEK:



Orvos, gyógyszerész, gyógyítói allegóriák

Szimbólumok, metaforák és allegóriák a gyógyászatban

Exlibrisek, saját értékesség szimbólum, **családi és személyes címer...**



HÁZI FELADAT: saját szakmai pecsét/szimbólum vagy allegória.

2. ALKALOM: KÜLSŐ-BELSŐ ERŐFORRÁSOK

MOZGÁSFÓKUSZ: Egyensúly és kitartások

KÉPEK:



JÁTÉK: Erőforrás-gyakorlat (Élan Interculturel), Bodymapping (család)

HÁZI FELADAT: **bodymapping egy választott körrel:** baráti kör, munkahelyi vagy oktatási csoport, párcapcsolat)

3. ALKALOM: STRESSZ, MUNKAFÜGGŐSÉG, BURN-OUT

MOZGÁSFÓKUSZ: cardio

KÉPEK:



William Turner: A Zugi-tó, 1843



Messerschmidt portrék
Hangulatok, megélésük, „örület”?...

HÁZI FELADAT: Dan Siegel tudatosság ke

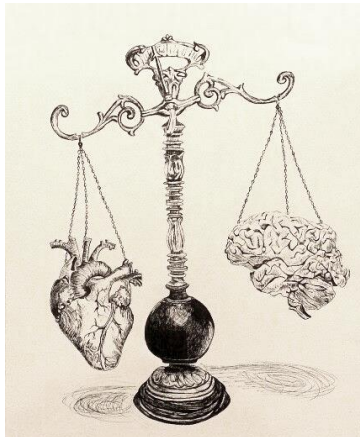
4. ALKALOM EGYENSÚLY ÉS HARMÓNIA ÉRZELMEK ÉS GONDOLATOK

MOZGÁSFÓKUSZ: xcross&mobility

KÉPEK: Platón és Arisztotelész, mérleg szimbólumok a középkori épületszobrászatban



JÁTÉK: élőképek, szerepcsere, tükrözés



HÁZI FELADAT: Énkronológia, aktorok és fordulópontok.

5. ALKALOM SZÍV, ÁLLHATATOSSÁG

MOZGÁSFÓKUSZ: meridian flow

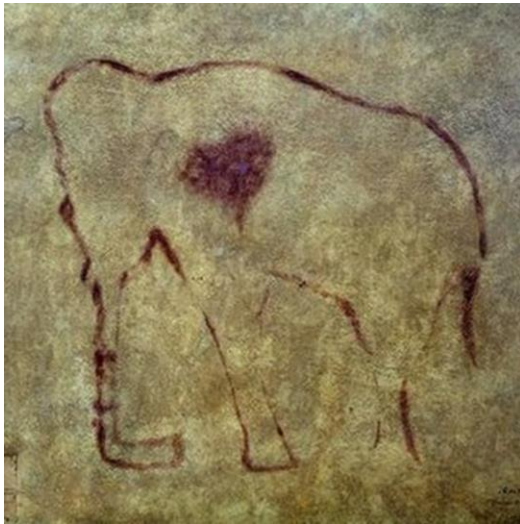
KÉPEK:



„ A féj és a kéz között a szív a közvetítő” – Metropolis film

<https://borosviktoria.hu/a-fej-es-a-kez-kozott-a-sziv-a-kozvetito/>

<https://borosviktoria.hu/mellkasnyitas-okosora-nelkul/>



JÁTÉK: „A bizalom próbái”

HÁZI FELADAT: érzelemkatalógus alapján szívnapló

6. ALKALOM: TÁRSAS TÁMOGATÁS ÉS HUMOR

MOZGÁSFÓKUSZ: zsonglorködés

KÉPEK:

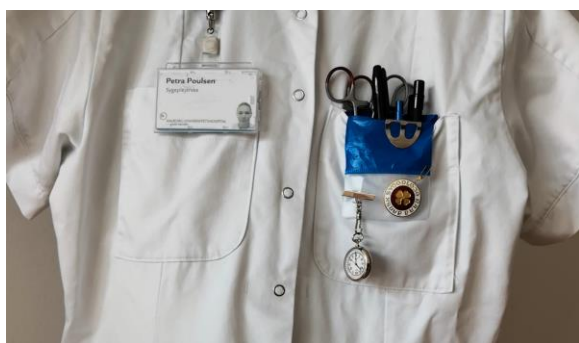


Picasso vörös kakasa



"A deszkás cipője"

https://www.neprajz.hu/gyujtemenyek/a-honap-mutargya/2014_10_a-deszkas-cipo.html



On Necessary Work – TRAFÓ kooperáció
FILM

<https://www.gallerialaveronica.it/artworks/adelit-a-husni-bey-398-on-necessary-work/>



Maszkok, szerepek, persona

<https://borosviktoria.hu/maszkok-szerepek/>

JÁTÉK: „Vendégjárás”

HÁZI FELADAT: Saját maszk készítése (kollázs, skicc, ppt)

7. ALKALOM: "SZENT" TEREK ÉS HELYEK (MÚZEUM, KÖNYVTÁR, TEMPLOM, KÓRHÁZ)

MOZGÁSFÓKUSZ: *köredzés, állomásokkal*

KÉPEK: A saját "biztonságos hely" (képzelt vagy valós).



JÁTÉK: ZÁRÓKÖR

HÁZI FELADAT: Énkiállítás II.

Záróinterjú, közöskiállítás