

Tisztelt Hallgatók!

Örömmel tájékoztatjuk Önöket, hogy a Szegedi Tudományegyetem sportot és egészségnevelést támogató nyertes pályázatának köszönhetően újabb programsorozatot indítunk hallgatóink számára! A **pályaorientáció, mentális egészség és sportpszichológia** témakörében megtartott első műhelymunkánk **december 4-én, 15.00 órakor** kezdődik a Testnevelési és Sporttudományi Intézet **4111-es termében** (Hattyas u. 10., 4-es épület).

Első találkozó-vezetőnk, **Balassa Levente, életegyensúly tanácsadó, sportpszichológus lesz!** Bevezető előadásának címe:

Hogyan teremtünk egyensúlyt az életünkben? Pályakezdő munkavállalók kihívásai és életegyensúlyuk megteremtése a kezdetektől.

A foglalkozáson tájékozódhatnak többek között a stresszkezelés lehetőségeiről, a testmozgás jótékony hatásairól, a lelki egyensúly megteremtésének módszereiről. Interaktív, beszélgetéssel egybekötött, valódi „workshop” munkára számítsanak, ahol bátran feltehetik a témával kapcsolatos kérdéseiket, megoszthatják egymással tapasztalataikat!

A belépés díjtan! Szeretettel várjuk Önöket, éljenek a lehetőséggel!

A rendszeres sportfoglalkozások órarendi beosztása továbbra is elérhető az SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet honlapján, a www.jgypk.hu/tes/ oldalon, valamint a Sportközpont honlapján a www.sport.u-szeged.hu oldalon. Tájékozódhatnak az SZTE Sportközpont Facebook oldalán is!

Várjuk Önöket szeretettel! Hajrá SZTE!

Sportbaráti üdvözlettel:

Dr. Győri Ferenc
intézetvezető

SZTE JGYPK Testnevelési és Sporttudományi Intézet

