



**A kettős könyvvitelt vezető egyéb szervezet egyszerűsített éves beszámolója és közhasznúsági melléklet**

PK-842

**2022. év**

A szervezetet nyilvántartó bíróság megnevezése:

**01 Fővárosi Törvényszék**

**Érkezés dátuma: 2023-10-28 17:19:16. Érkeztetési szám: EB00696702**

Szervezet / Jogi személy szervezeti egység neve:

**Pszichodiák Alapítvány**

Nyilvántartási szám: **0 1 — 0 1 — 0 0 0 6 5 0 8**

Tárgyév: **2 0 2 2**

Időszak terjedelme: egész év  töredék év  **2 0 2 2 — 0 1 — 0 1** **2 0 2 2 — 1 2 — 3 1**  
időszak kezdete időszak vége

A beszámolót az alábbi devizanemben készítjük el:

**forint**

Külföldi devizanem alkalmazása esetén a beszámoló készítésekor érvényes MNB árfolyam



# A kettős könyvvitelt vezető egyéb szervezet egyszerűsített éves beszámolója és közhasznúsági melléklet

PK-842

2022. év

A szervezetet nyilvántartó bíróság megnevezése:

01 Fővárosi Törvényszék

Tárgyév:

2 0 2 2

Időszak terjedelme: egész év  töredék év 

2 0 2 2 - 0 1 - 0 1

időszak kezdete

2 0 2 2 - 1 2 - 3 1

időszak vége

Válassza ki, hogy a beszámoló (és közhasznúsági melléklet) az alábbiak közül melyikre vonatkozik!

a. Szervezet



b. Jogi személy szervezeti egység (származtatott jogi személy)



Szervezet neve:

Pszichodiák Alapítvány

Szervezet székhelye:

Irányítószám: 1 0 6 4

Település: Budapest

Közterület neve: Izabella

Közterület jellege: utca

Házzszám: 47

Lépcsőház:

Emelet:

3

Ajtó: 19

Jogi személy szervezeti egység neve:

Jogi személy szervezeti egység székhelye:

Irányítószám:

Település:

Közterület neve:

Közterület jellege:

Házzszám:

Lépcsőház:

Emelet:

Ajtó:

Nyilvántartási szám:

0 1 - 0 1 - 0 0 0 6 5 0 8

Ügyszám:

0 1 0 0 / P k . 6 0 0 9 4 / 1 9 9 7

Szervezet / Jogi személy szervezeti egység adószáma:

1 8 0 8 5 8 7 5 - 1 - 4 2

Szervezet / Jogi személy szervezeti egység képviselőjének neve:

Karsai Szilvia

Képviselő aláírása:

Keltezés:

Budapest

2 0 2 3 - 1 0 - 2 8



**A kettős könyvvitelt vezető egyéb szervezet egyszerűsített éves beszámolója és közhasznúsági melléklet**

PK-842

**2022. év**

Szervezet / Jogi személy szervezeti egység neve:

**Pszichodiák Alapítvány**

**Az egyszerűsített éves beszámoló mérlege**

*Adatok ezer forintban*

	Előző év	Előző év helyesbítése	Tárgyév
<b>ESZKÖZÖK (AKTÍVÁK)</b>			
A. Befektetett eszközök	<b>30</b>		<b>30</b>
I. Immateriális javak	<b>30</b>		<b>30</b>
II. Tárgyi eszközök			
III. Befektetett pénzügyi eszközök			
B. Forgóeszközök	<b>5 905</b>		<b>6 588</b>
I. Készletek			
II. Követelések	<b>157</b>		<b>345</b>
III. Értékpapírok			
IV. Pénzeszközök	<b>5 748</b>		<b>6 243</b>
C. Aktív időbeli elhatárolások	<b>188</b>		
<b>ESZKÖZÖK ÖSSZESEN</b>	<b>6 123</b>		<b>6 618</b>
<b>FORRÁSOK (PASSZÍVÁK)</b>			
D. Saját tőke	<b>4 254</b>		<b>5 916</b>
I. Induló tőke/jegyzett tőke	<b>70</b>		<b>70</b>
II. Tőkeváltozás/eredmény	<b>4 878</b>		<b>4 184</b>
III. Lekötött tartalék			
IV. Értékelési tartalék			
V. Tárgyévi eredmény alaptevékenységből (közhasznú tevékenységből)	<b>-694</b>		<b>1 662</b>
VI. Tárgyévi eredmény vállalkozási tevékenységből			
E. Céltartalékok			
F. Kötelezettségek	<b>1 498</b>		<b>263</b>
I. Hátrasorolt kötelezettségek			
II. Hosszú lejáratú kötelezettségek			
III. Rövid lejáratú kötelezettségek	<b>1 498</b>		<b>263</b>
G. Passzív időbeli elhatárolások	<b>371</b>		<b>439</b>
<b>FORRÁSOK ÖSSZESEN</b>	<b>6 123</b>		<b>6 618</b>



# A kettős könyvvitelt vezető egyéb szervezet egyszerűsített éves beszámolója és közhasznúsági melléklet

PK-842

2022. év

Szervezet / Jogi személy szervezeti egység neve:

## Pszichodiák Alapítvány

### Az egyszerűsített éves beszámoló eredménykimutatása

Adatok ezer forintban

	Alaptevékenység			Vállalkozási tevékenység			Összesen		
	előző év	előző év helyesbítése	tárgyév	előző év	előző év helyesbítése	tárgyév	előző év	előző év helyesbítése	tárgyév
1. Értékesítés nettó árbevétele	1 637		8 089				1 637		8 089
2. Aktivált saját teljesítmények értéke									
3. Egyéb bevételek	4 637		1 914				4 637		1 914
ebből:									
- tagdíj									
- alapítótól kapott befizetés									
- támogatások	4 212		1 668				4 212		1 668
ebből: adományok	297		275				297		275
4. Pénzügyi műveletek bevételei			2						2
A. Összes bevétel (1+-2+3+4)	6 274		10 005				6 274		10 005
ebből: közhasznú tevékenység bevételei	6 274		10 005				6 274		10 005
5. Anyagjellegű ráfordítások	4 754		8 068				4 754		8 068
6. Személyi jellegű ráfordítások	2 134		271				2 134		271
ebből: vezető tisztségviselők juttatásai									
7. Értékcsökkenési leírás	72						72		
8. Egyéb ráfordítások	3		2				3		2
9. Pénzügyi műveletek ráfordításai	5		2				5		2
B. Összes ráfordítás (5+6+7+8+9)	6 968		8 343				6 968		8 343
ebből: közhasznú tevékenység ráfordításai	6 968		8 343				6 968		8 343
C. Adózás előtti eredmény (A-B)	-694		1 662				-694		1 662
10. Adófizetési kötelezettség									
D. Tárgyévi eredmény (C-10)	-694		1 662				-694		1 662

Ny.v.:1.3 A nyomtatvány papír alapon nem küldhető be!

Nyomtatva: 2023.10.28 17.23.41



# A kettős könyvvitelt vezető egyéb szervezet egyszerűsített éves beszámolója és közhasznúsági melléklet

PK-842

2022. év

Szervezet / Jogi személy szervezeti egység neve:

## Pszichodiák Alapítvány

### Az egyszerűsített éves beszámoló eredménykimutatása 2.

Adatok ezer forintban

	Alaptevékenység			Vállalkozási tevékenység			Összesen		
	előző év	előző év helyesbítése	tárgyév	előző év	előző év helyesbítése	tárgyév	előző év	előző év helyesbítése	tárgyév
Tájékoztató adatok									
A. Központi költségvetési támogatás									
ebből: - normatív támogatás									
B. Helyi önkormányzati költségvetési támogatás									
ebből: - normatív támogatás									
C. Az Európai Unió strukturális alapjaiból, illetve a Kohéziós Alapból nyújtott támogatás	3 915		1 393				3 915		1 393
D. Az Európai Unió költségvetéséből vagy más államtól, nemzetközi szervezettől származó támogatás									
E. A személyi jövedelemadó meghatározott részének az adózó rendelkezése szerinti felhasználásáról szóló 1996. évi CXXVI. törvény alapján átutalt összeg	423		246				423		246
F. Közszolgáltatási bevétel									
G. Adományok	297		275				297		275

#### Könyvvizsgálói záradék

Az adatok könyvvizsgálattal alá vannak támasztva.

Igen

Nem

Ny.v.:1.3 A nyomtatvány papír alapon nem küldhető be!

Nyomtatva: 2023.10.28 17.23.41



# A kettős könyvvitelt vezető egyéb szervezet egyszerűsített éves beszámolója és közhasznúsági melléklet

PK-842

2022. év

## 1. Szervezet / Jogi személy szervezeti egység azonosító adatai

### 1.1 Szervezet

**Pszichodiák Alapítvány**

### 1.2 Székhely

Irányítószám:  Település:   
Közterület neve:  Közterület jellege:   
Hátszám:  Lépcsőház:  Emelet:  Ajtó:

### 1.1 Jogi személy szervezeti egység

### 1.2 Székhely

Irányítószám:  Település:   
Közterület neve:  Közterület jellege:   
Hátszám:  Lépcsőház:  Emelet:  Ajtó:

### 1.3 Ügyszám:

 / 

### 1.4 Nyilvántartási szám:

### 1.5 Szervezet / Jogi személy szervezeti egység adószáma:

### 1.6 Szervezet / Jogi személy szervezeti egység képviselőjének neve:

## 2. Tárgyévben végzett alapcél szerinti és közhasznú tevékenységek bemutatása

A 24 éves Pszichodiák Alapítvány (pszichodiak.hu) tevékenységei: pszichológiai ismeretterjesztő, tudományos és kulturális tevékenység, oktatás, képességefejlesztés, hazai, nemzetközi, határon túli érdeklődőknek; pszichológushallgatók szakmai szocializációja, közösségépítés. Évente kb. 70-100 önkéntessel működünk. Tagságaink: Budapesti Ifjúsági Tanács tag (2009- ), Nemzeti Ifjúsági Tanács tag (2016-), ELTE önkéntes fogadóhely (2014-).

## 3. Közhasznú tevékenységek bemutatása (tevékenységenként)

### 3.1 Közhasznú tevékenység megnevezése:

### 3.2 Közhasznú tevékenységhez kapcsolódó közfeladat, jogszabályhely:

### 3.3 Közhasznú tevékenység célcsoportja:

### 3.4 Közhasznú tevékenységből részesülők létszáma:

### 3.5 Közhasznú tevékenység főbb eredményei:

A 2020. év tevékenységei három nagyobb területhez sorolhatók: önkéntesek fejlesztése, az új helyzethez való alkalmazkodás miatt a rendezvény online térre adaptálása, ismeretterjesztés, online tartalomgyártás.



# A kettős könyvvitelt vezető egyéb szervezet egyszerűsített éves beszámolója és közhasznúsági melléklet

PK-842

2022. év

Szervezet / Jogi személy szervezeti egység neve:

## Pszichodiák Alapítvány

### 7. Közhasznú jogállás megállapításához szükséges mutatók

Adatok ezer forintban

Alapadatok	Előző év (1)	Tárgyév (2)
<b>B. Éves összes bevétel</b>	<b>6 274</b>	<b>10 005</b>
ebből:		
<b>C. A személyi jövedelemadó meghatározott részének az adózó rendelkezése szerinti felhasználásáról szóló 1996. évi CXXVI. törvény alapján átutalt összeg</b>	<b>423</b>	<b>246</b>
<b>D. Közzolgáltatási bevétel</b>		
<b>E. Normatív támogatás</b>		
<b>F. Az Európai Unió strukturális alapjaiból, illetve a Kohéziós Alapból nyújtott támogatás</b>	<b>3 915</b>	<b>1 393</b>
<b>G. Korrigált bevétel [B-(C+D+E+F)]</b>	<b>1 936</b>	<b>8 366</b>
<b>H. Összes ráfordítás (kiadás)</b>	<b>6 968</b>	<b>8 343</b>
<b>I. Ebből személyi jellegű ráfordítás</b>	<b>2 134</b>	<b>271</b>
<b>J. Közhasznú tevékenység ráfordításai</b>	<b>6 968</b>	<b>8 343</b>
<b>K. Adózott eredmény</b>	<b>-694</b>	<b>1 662</b>
<b>L. A szervezet munkájában közreműködő közérdekű önkéntes tevékenységet végző személyek száma (a közérdekű önkéntes tevékenységről szóló 2005. évi LXXXVIII. törvénynek megfelelően)</b>	<b>100</b>	<b>87</b>
<i>Erőforrás ellátottság mutatói</i>	<i>Mutató teljesítése</i>	
	<i>Igen</i>	<i>Nem</i>
<i>Ectv. 32. § (4) a) [(B1+B2)/2 &gt; 1.000.000, - Ft]</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ectv. 32. § (4) b) [K1+K2&gt;=0]</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ectv. 32. § (4) c) [(I1+I2-A1-A2)/(H1+H2)&gt;=0,25]</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<i>Társadalmi támogatottság mutatói</i>	<i>Mutató teljesítése</i>	
<i>Ectv. 32. § (5) a) [(C1+C2)/(G1+G2) &gt;=0,02]</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ectv. 32. § (5) b) [(J1+J2)/(H1+H2)&gt;=0,5]</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Ectv. 32. § (5) c) [(L1+L2)/2&gt;= 10 fő]</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# A kettős könyvvitelt vezető egyéb szervezet egyszerűsített éves beszámolója és közhasznúsági melléklet

PK-842

2022. év

Szervezet / Jogi személy szervezeti egység neve:

**Pszichodiák Alapítvány**

## CSATOLT MELLÉKLETEK

(Melléklet típusonként csak 1 dokumentum csatolható)

### 1. Megjelenítésre kerülő mellékletek

<b>PK-842-01</b> Könyvvizsgálói jelentés	Melléklet csatolva:	<input type="checkbox"/>
	Eredetivel rendelkezik:	<input type="checkbox"/>
<b>PK-842-02</b> Szöveges beszámoló	Melléklet csatolva:	<input checked="" type="checkbox"/>
	Eredetivel rendelkezik:	<input type="checkbox"/>
<b>PK-842-03</b> Kiegészítő melléklet	Melléklet csatolva:	<input checked="" type="checkbox"/>
	Eredetivel rendelkezik:	<input type="checkbox"/>

### 2. Megjelenítésre nem kerülő mellékletek

<b>PK-842-04</b> Meghatalmazás	Melléklet csatolva:	<input type="checkbox"/>
<i>jogosultság igazolása, amennyiben nem a szervezet saját Cégkapuján vagy nem a bejegyzett képviselő Ügyfélkapuján keresztül kerül előterjesztésre a beszámoló</i>	Eredetivel rendelkezik:	<input type="checkbox"/>



## Pszichodiák Alapítvány

Alapítványunk a 2022. évben folytatott tevékenységét is a szervezet küldetésének két fő pillérére, a társadalmi pszichológiai ismeretterjesztés, valamint a pszichológushallgatók szakmai szocializációja határozta meg.

Az ismeretterjesztést a 2022. évben jelenléti eseményekkel, valamint online írásokkal, közösségi média megjelenésekkel valósítottuk meg. A legnagyobb jelenléti esemény a 2022 szeptemberében megvalósult Budapesti Pszichológiai Napok volt. Az online ismeretterjesztés célja a pszichológiai kultúra fejlesztése, ismeretbővítés, a gyakorlati eszköztár és a megküzdőképesség fejlesztése.

Teret biztosítottunk a jövő pszichológusainak. Önkénteseinknek képzéseket nyújtottunk, és learning by doing szemléletben, élesben próbálhatták ki magukat projektjeinkben, miközben a saját karrierjük, szakmai identitásuk építéséhez is támpontokat kaptak, és a munkaerőpiacon is értékes skilleket szereztek.

## Elérhetőségek


Pszichodiák Alapítvány:

- Honlap: <https://pszichodiak.hu/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/pszichodiak>
- Facebook: <https://www.facebook.com/pszichodiakalapitvany>
- KLOZER közösségépítő kártyapakli <https://pszichodiak.hu/klozer>
- 5 perc énidő 2022 naptár <https://pszichodiak.hu/5percenido>


Pszinapszis - Budapesti Pszichológiai Napok:

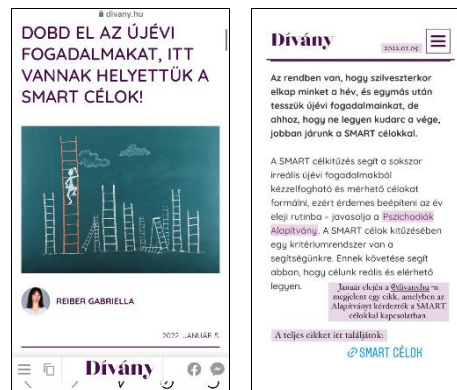
- Honlap: <https://www.pszinapszis.com/>
- Esemény: <https://www.facebook.com/events/782927819255361/>
- Facebook oldal: <https://www.facebook.com/pszinapszis/>
- Instagram oldal: <https://instagram.com/pszinapszis>
- Tik-tok oldal: <https://vm.tiktok.com/ZMdLG6cvU/>
- Youtube: <https://www.youtube.com/@pszinapszis-budapestipszic258>
- Érdekel a pszichológia: <https://www.facebook.com/groups/1071136943056334>
- Írások: <https://www.pszinapszis.com/irasaink>

## Megjelenések, események a 2022. évben

 2022. JANUÁR 03., HÉTFŐ, EWTN Katolikus Televízió Karsai Szilvia Konfliktuskezelés a gyakorlatban.  
<https://www.youtube.com/watch?v=SqM9bShZKk0>




 2022. JANUÁR 05., SZERDA, DÍVÁNY Dobd el az újévi fogadalmakat, itt vannak helyettük a SMART célok!  
<https://divany.hu/offline/ujevi-fogadalmak-helyett-smart-celok/>




 2022. JANUÁR 12., SZERDA, BUDAPEST Pályaorientációs Nap, HISCHOOL.




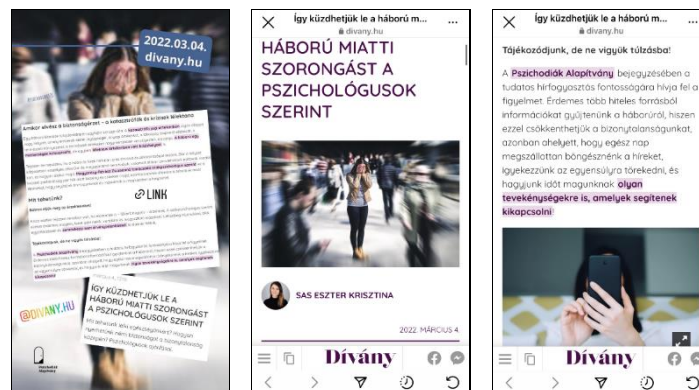
 2022. JANUÁR 21., PÉNTEK, XV TV HETI HÍRTÜKÖR Molnár Sára a SMART célokról.  
<https://youtu.be/6R04zjmsH30?t=20522/> (kezdés: 34:10)



 2022. JANUÁR 23., VASÁRNAP, DÍVÁNY Az Instagram 5 legjobb magyar pszichológiai témájú oldala.  
<https://divany.hu/offline/instagram-magyar-pszichologia/>




 2022. MÁRCIUS 04., PÉNTEK, DÍVÁNY Így küzdhetjük le a háború miatti szorongást a pszichológusok szerint  
<https://divany.hu/eletem/ukrajna-oroszorszag-haboru-szorongas-stressz-megkuzdes/>




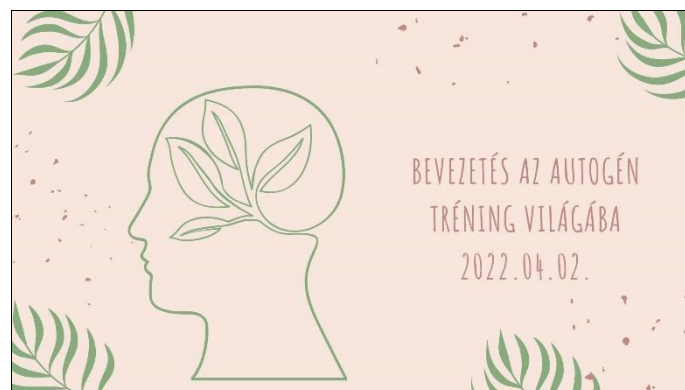
 2022. MÁRCIUS 19., SZOMBAT, BUDAPEST Pszinapszis stand a KOMÓD fesztiválon.




 2022. MÁRCIUS 26., BUDAPEST, HISCHOOL Pályaorientációs Nap.




 2022. ÁPRILIS 02., SZOMBAT, BUDAPEST, Bevezetés az Autogén Tréning világába workshop. Pszinapszis ízelítő. <https://www.facebook.com/events/702831520845775/>



 2022. ÁPRILIS 07., CSÜTÖRTÖK, EWTN Katolikus Tv Karsai Szilvia a mentális egészségről az egészség világnapja alkalmából. [https://www.youtube.com/watch?v=n496ZZ\\_46sl](https://www.youtube.com/watch?v=n496ZZ_46sl)



 2022. ÁPRILIS 25., HÉTFŐ, ONLINE előadás. Mint egy használt zsebkendőt – A ghosting pszichológiája. Pszinapszis ízelítő. <https://www.facebook.com/events/1021695412089638/>

Időpont:  
2022. 04. 25.  
19:00


Minden érdeklődőt várunk a  
*Mint egy használt zsebkendőt - A ghosting pszichológiája*  
című online kerekasztal beszélgetésre.  
Az esemény ingyenes.

Fejes-Vékássy Lili

Dr. Kővágó Pál

Tari Annamária

Villányi Gergő

 2022. MÁJUS 10., KEDD, ONLINE Tájékoztató a neuropszichológiai és az alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológusi képzésről. Pszinapszis ízelítő. <https://www.facebook.com/events/1867684676764079/>

Időpont: 2022. 05. 10. 18:30  
Helyszín: ONLINE

Várunk minden kedves érdeklődőt!


TÁJÉKOZTATÓ A  
NEUROPSZICHOLÓGIAI  
SZAKPSZICHOLÓGUS- ÉS AZ  
ALKALMAZOTT  
EGÉSZSÉGSZICHOLÓGIAI  
SZAKPSZICHOLÓGUS  
SZAKKÉPZÉSÉRŐL


Előadók:

Dr. Pataky Ilona  
klinikai szakpszichológus,  
neuropszichológus, igazságügyi  
szakpszichológus

és

Prof. Dr. Csabai Márta  
klinikai szakpszichológus,  
alkalmazott  
egészségpszichológiai  
szakpszichológus



 2022. MÁJUS 15., VASÁRNAP, 19:00, Jurányi Produkciós Közösségi Inkubátorház. Óceánkéz előadás. Pszinapszis X KIT Ensemble. <https://www.facebook.com/events/721955585816922/>





**Kántor Árpád**  
Klinikai szakpszichológus, kiképző fókuszálás-orientált terapeuta, a Magyar Szomatopszichoterápiás Egyesület korábbi elnöke

IDŐPONT: 2022. 05. 15. 19:00  
HELYSZÍN: JURÁNYI SZÍNHÁZ  
GRABO-ZOO TEREM

Várunk minden kedves érdeklődőt a

**KIT ENSEMBLE – ÓCEÁNKÉZ**  
CÍMŰ TÁNCÉLŐADÁSÁRA

Az előadás után kerekasztal beszélgetést tartunk a tánc gyógyító hatásairól.

**Jegyinfó a leírásban!**



Jarovinszkij Vera  
táncterapeuta,  
tanácsadó,  
szakpszichológus,  
előadóművész



Szamosi Judit  
táncművész,  
pszichológus

 2022. JÚNIUS 2., CSÜTÖRTÖK, HÖÖK FILE Kreitli Fanni: Mindfulness – az eszköz, nem a csodaszer. <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/mindfulness-az-eszkoz-nem-a-csodaszer>



**HÖÖK FILE** 2022.06.02. **PSZICHODIÁK**

**MINDFULNESS – AZ ESZKÖZ, NEM A CSODASZER**

**FILE** SO MEGI! **TEPPER ÉS TRÜNKÖR**


#FILE #MENTALIS EGÉSZSÉGHONAPJA #MENTALIS EGÉSZSÉG #MENTALIS EGÉSZSÉGVISZÁLY

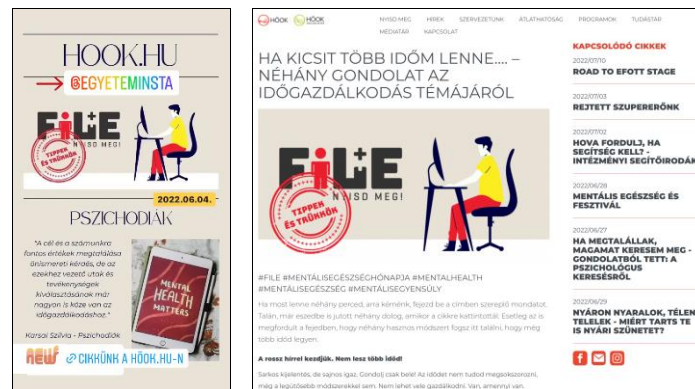
"Ez valóban modern dolog, nem? A csoportból is ez folyik!"

A megismerésig valóban megrögt az utolsó két évtizedben, világban azonban a mindfulness a többi eszköztől eltérően valóban működik. A tudomány világában egyre inkább terjed, nem, mint hangzatos igent, úgy, érthető az ember, hogy már nincs is olyan, ami nem lehet tudatosan csinálni, hiszen valamilyen fegyver a bizonyítékainak mennyiségét YouTube videó és insta posztokból lehet? Ugyanakkor a modern élet, illetve tudni kell, levezetni a mindfulness viselkedési szempontjai az életben, amelyek egy-egy lépésben a napközbeni feladatok, meg a munkahelyi feladatok.

**KAPCSOLÓDÓ CIKKEK**

- 2022/07/10 ROAD TO EFOTT STAGE
- 2022/07/03 REJTETT SZUPERERŐNK
- 2022/07/02 HOVA FORDULJ, HA SEGÍTSÉG KELL? - INTÉZMÉNYI SEGÍTŐIRODÁK
- 2022/06/28 MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS FESZTIVÁL
- 2022/06/27 HA MEGTALÁLAK, MACAMAT KERESSEM MEG - GONDOLATBÓL TETTI: A PSZICHOLÓGUS KERESÉSÉRŐL
- 2022/06/29 NYÁRON NYARALOK, TÉLEN TELELEK - MIÉRT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?

 2022. JÚNIUS 4., SZOMBAT, HÖÖK FILE Karsai Szilvia: Ha kicsit több időm lenne.... – néhány gondolat az időgazdálkodás témájáról. <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/ha-kicsit-tobb-idom- lenne-nehany-gondolat-az-idogazdalkodas-temajarol>



**HÖÖK FILE** 2022.06.04. **PSZICHODIÁK**

**HA KICSIT TÖBB IDŐM LENNE.... – NÉHÁNY GONDOLAT AZ IDŐGAZDÁLKODÁS TÉMÁJÁRÓL**

**FILE** SO MEGI! **TEPPER ÉS TRÜNKÖR**

#FILE #MENTALIS EGÉSZSÉGHONAPJA #MENTALIS EGÉSZSÉG #MENTALIS EGÉSZSÉGVISZÁLY


Ha most lenne néhány percem, arra kérném, fogadj be a címben szereplő mondatot. Talán, már eszébe is jutott néhány ötlet, amikor a cikkre kattintottál. Eszembe az is fogott, hogy a kérdésben, hogy néhány hasznos módszer fogadást tudok, hogy még több időm legyen.

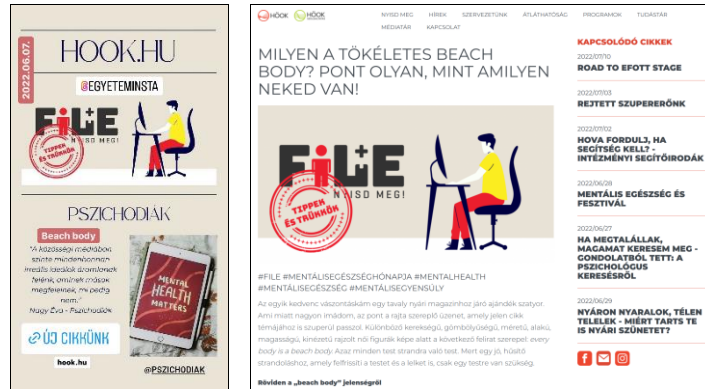
**A rossz hírel kezdődik, Nem lesz több időm!**

Szerkesztés, de nagyon igaz. Gondoltam, csak beleírni az időm nem tudok megosztani, még a legutolsó módosítással sem. Nem lehet vele gazdálkodni. Van, amennyi van.

**KAPCSOLÓDÓ CIKKEK**

- 2022/07/10 ROAD TO EFOTT STAGE
- 2022/07/03 REJTETT SZUPERERŐNK
- 2022/07/02 HOVA FORDULJ, HA SEGÍTSÉG KELL? - INTÉZMÉNYI SEGÍTŐIRODÁK
- 2022/06/28 MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS FESZTIVÁL
- 2022/06/27 HA MEGTALÁLAK, MACAMAT KERESSEM MEG - GONDOLATBÓL TETTI: A PSZICHOLÓGUS KERESÉSÉRŐL
- 2022/06/29 NYÁRON NYARALOK, TÉLEN TELELEK - MIÉRT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?

 2022. JÚNIUS 7., KEDD, HÖÖK FILE Nagy Éva: Milyen a tökéletes beach body? Pont olyan, mint amilyen neked van! <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/milyen-a-tokeletes-beach-body-pont-olyan-mint-amilyen-neked-van>




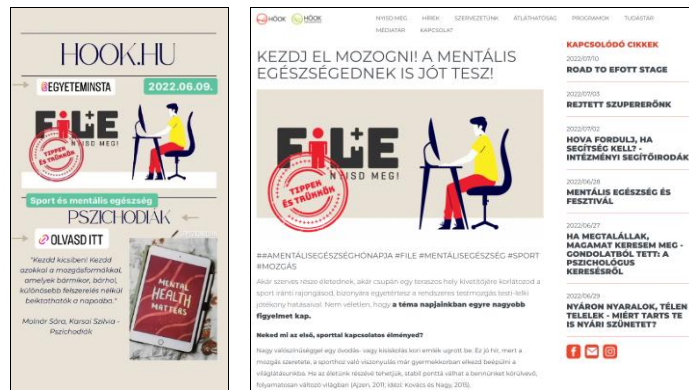
**HOOK.HU**  
@EGYETEMINSTA  
2022.06.07.

**FILE+ NYUSD MEG!**  
TIPPERS ÉS TRÁNINGOK

**PSZICHODIÁK**  
Beach body  
"A közönség általában azt várja, hogy a beach body a tökéletes test legyen, amihez mindenféle diétát és edzést kell követni. De a valóság az, hogy a beach body nem a tökéletes test, hanem az, ami a legjobban megfelel neked."/>

**KAPCSOLÓDÓ CIKKEK**  
2022.07.10. ROAD TO EFOTT STAGE  
2022.07.03. REJTETT SZUPERERŐNK  
2022.07.02. HOVA FORDULJ, HA SEGÍTSÉG KELL? - INTÉZMÉNYI SEGÍTŐIRODÁK  
2022.06.29. MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS FESZTIVÁL  
2022.06.27. HA MEGTALÁLAK, MAGAMAT KERESÉM MEG - CONDOLOTRÓL, TETTI A PSZICHOLOGUS KERESÉSŐRŐL  
2022.06.29. NYÁRÓN NYARALOK, TÉLEN TELELEK - MÉRT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?

 2022. JÚNIUS 9., CSÜTÖRTÖK, HÖÖK FILE Molnár Sára, Karsai Szilvia: Kezdj el mozogni! A mentális egészségednek is jót tesz! <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/kezdj-el-mozogni-a-mentalis-egeszsegednek-is-jot-tesz--3551>



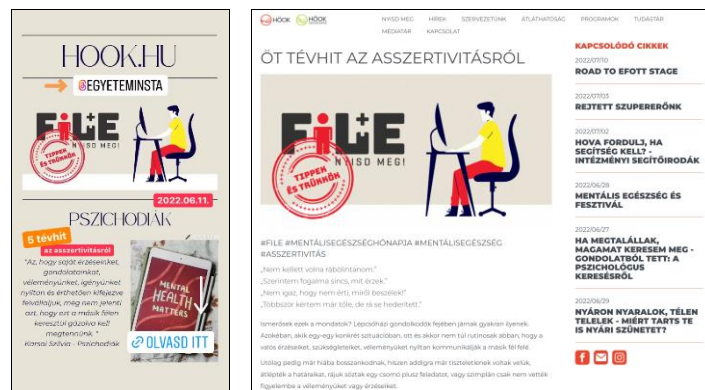
**HOOK.HU**  
@EGYETEMINSTA  
2022.06.09.

**FILE+ NYUSD MEG!**  
TIPPERS ÉS TRÁNINGOK

**PSZICHODIÁK**  
Sport és mentális egészség  
OLVASD ITT  
"Kedveskedj magadnak! Kezdj el mozogni! A mentális egészségednek is jót tesz! A mozgás segít a stressz leküzdésében, a hangulati állapot javításában, a koncentráció növelésében és a jó alvás elérésében."/>

**KAPCSOLÓDÓ CIKKEK**  
2022.07.10. ROAD TO EFOTT STAGE  
2022.07.03. REJTETT SZUPERERŐNK  
2022.07.02. HOVA FORDULJ, HA SEGÍTSÉG KELL? - INTÉZMÉNYI SEGÍTŐIRODÁK  
2022.06.29. MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS FESZTIVÁL  
2022.06.27. HA MEGTALÁLAK, MAGAMAT KERESÉM MEG - CONDOLOTRÓL, TETTI A PSZICHOLOGUS KERESÉSŐRŐL  
2022.06.29. NYÁRÓN NYARALOK, TÉLEN TELELEK - MÉRT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?

 2022. JÚNIUS 11., SZOMBAT, HÖÖK FILE Karsai Szilvia: Öt tévhit az asszertivitásról. <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/ot-tevhit-az-asszertivitasrol-3581>




**HOOK.HU**  
@EGYETEMINSTA  
2022.06.11.


**FILE+ NYUSD MEG!**  
TIPPERS ÉS TRÁNINGOK

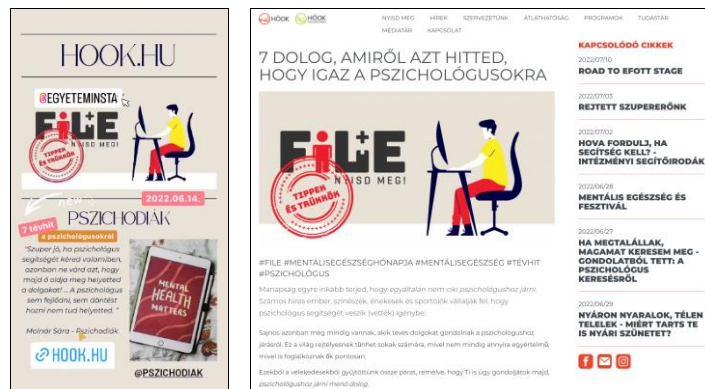
**PSZICHODIÁK**  
Öt tévhit az asszertivitásról  
OLVASD ITT  
"Az asszertivitás nem az erőszakosság, hanem az önmagad védelme érdekében való határozott kommunikáció."/>


**KAPCSOLÓDÓ CIKKEK**  
2022.07.10. ROAD TO EFOTT STAGE  
2022.07.03. REJTETT SZUPERERŐNK  
2022.07.02. HOVA FORDULJ, HA SEGÍTSÉG KELL? - INTÉZMÉNYI SEGÍTŐIRODÁK  
2022.06.29. MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS FESZTIVÁL  
2022.06.27. HA MEGTALÁLAK, MAGAMAT KERESÉM MEG - CONDOLOTRÓL, TETTI A PSZICHOLOGUS KERESÉSŐRŐL  
2022.06.29. NYÁRÓN NYARALOK, TÉLEN TELELEK - MÉRT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?

 2022. JÚNIUS 11., SZOMBAT, Budapest, Filozófusok kertje. Pszinapszis Jógaóra Demeter Dórával.  
<https://www.facebook.com/events/548761153656697/>




 2022. JÚNIUS 14., KEDD, HÖÖK FILE Molnár Sára: 7 dolog, amiről azt hitted, hogy igaz a pszichológusokra.  
<https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/7-dolog-amirold-azt-hitted-hogy-igaz-a-pszichologusokra>



 2022. JÚNIUS 16., CSÜTÖRTÖK, HÖÖK FILE Kreitli Fanni: A negatív önértékelés csapdája: ezért ne a jegyeid határozzák meg, hogy hogy értékeled magad!  
<https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/a-negativ-onertekeles-csapdaja-ezert-ne-a-jegyeid-hatarozzak-meg-hogy-hogy-ertekeled-magad->





 2022. JÚNIUS 18., SZOMBAT, HÖÖK FILE Nagy Éva: Kapcsolattal való elégedettség és felnőtt kötődési stílusok. <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/kapcsolattal-valo-elegedettseg-es-felnott-kotodesi-stilusok>



The screenshot shows the article page on HOOK.HU. The main title is 'KAPCSOLATTAL VALÓ ELÉGEDETTSÉG ÉS FELNÖTT KÖTÖDÉSI STÍLUSOK'. The author is Nagy Éva. The article is part of the 'FILE' series, which is described as 'MENTÁLIS EGÉSZSÉGHONAPJA #MENTÁLIS EGÉSZSÉG'. The page includes a list of related articles on the right side, such as 'ROAD TO EFOTT STAGE', 'REJTETT SZUPERERŐNK', 'HOVA FORDULJ, HA SEGÍTSÉG KELL? - INTÉZMÉNYI SEGÍTŐIRODÁK', 'MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS FESZTIVÁL', 'HA MEGTÁLLALK, MAGAMAT KERESSEM MEG - CONDOLATBÓL TETTI A PSZICHOLOGUS KERESÉSÉRL', and 'NYÁRON NYARALOK, TÉLEN TELEK - MIERT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?'. There are also social media icons for Facebook, Instagram, and YouTube.

 2022. JÚNIUS 21., KEDD, HÖÖK FILE Csiba Zsófia, Karsai Szilvia: Nem társaságkerülő vagyok, hanem introvertált! – 4 tévhit az introvertáltakról. <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/nem-tarsasagkerulo-vagyok-hanem-introvertalt-4-tevhit-az-introvertaltakrol>




The screenshot shows the article page on HOOK.HU. The main title is 'NEM TÁRSASÁGKERÜLŐ VAGYOK, HANEM INTROVERTÁLT! – 4 TÉVHIT AZ INTROVERTÁLTAKRÓL'. The authors are Csiba Zsófia and Karsai Szilvia. The article is part of the 'FILE' series, which is described as 'MENTÁLIS EGÉSZSÉGHONAPJA #MENTÁLIS EGÉSZSÉG'. The page includes a list of related articles on the right side, such as 'ROAD TO EFOTT STAGE', 'REJTETT SZUPERERŐNK', 'HOVA FORDULJ, HA SEGÍTSÉG KELL? - INTÉZMÉNYI SEGÍTŐIRODÁK', 'MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS FESZTIVÁL', 'HA MEGTÁLLALK, MAGAMAT KERESSEM MEG - CONDOLATBÓL TETTI A PSZICHOLOGUS KERESÉSÉRL', and 'NYÁRON NYARALOK, TÉLEN TELEK - MIERT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?'. There are also social media icons for Facebook, Instagram, and YouTube.


 2022. JÚNIUS 23., CSÜTÖRTÖK, HÖÖK FILE Kreitli Fanni: Borzasztó megélnem is, nem hogy kimondanom – a nehéz érzelmeink kifejezése. <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/borzaszto-megelnem-is-nem-hogy-kimondanom-a-nehez-erzelmeink-kifejezese>




The screenshot shows the article page on HOOK.HU. The main title is 'BORZASZTÓ MEGÉLNEM IS, NEM HOGY KIMONDANOM - A NEHÉZ ÉRZELMEINK KIFEJEZÉSE'. The author is Kreitli Fanni. The article is part of the 'FILE' series, which is described as 'MENTÁLIS EGÉSZSÉGHONAPJA #MENTÁLIS EGÉSZSÉG'. The page includes a list of related articles on the right side, such as 'ROAD TO EFOTT STAGE', 'REJTETT SZUPERERŐNK', 'HOVA FORDULJ, HA SEGÍTSÉG KELL? - INTÉZMÉNYI SEGÍTŐIRODÁK', 'MENTÁLIS EGÉSZSÉG ÉS FESZTIVÁL', 'HA MEGTÁLLALK, MAGAMAT KERESSEM MEG - CONDOLATBÓL TETTI A PSZICHOLOGUS KERESÉSÉRL', and 'NYÁRON NYARALOK, TÉLEN TELEK - MIERT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?'. There are also social media icons for Facebook, Instagram, and YouTube.

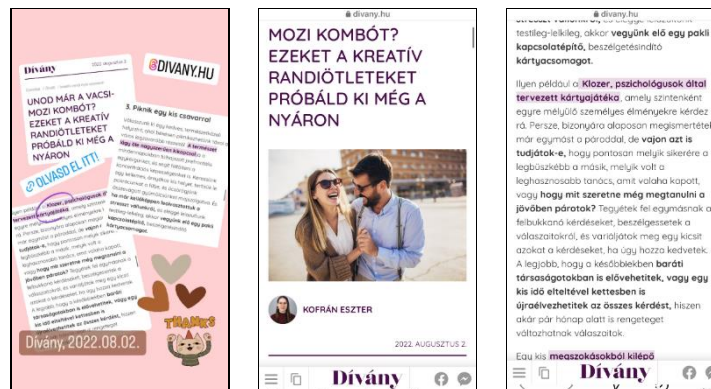
 2022. JÚNIUS 26., VASÁRNAP, HÖÖK FILE Kreitli Fanni, Molnár Sára, Karsai Szilvia: Nyáron nyaralok, télen telelek – miért tarts te is nyári szünetet? <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/nyaron-nyaralok-telen-telelek-miert-tarts-te-is-nyari-szuenetet->




 2022. JÚNIUS 28., KEDD, HÖÖK FILE Nagy Éva: Mentális egészség és fesztivál. <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/mentalis-egeszseg-es-fesztival>




 2022. AUGUSZTUS 02., KEDD, DÍVÁNY. Unod már a vacsi-mozi kombót? Ezeket a kreatív randiötleteket próbáld ki még a nyáron. <https://divany.hu/onido/kreativ-randi-nyar-szerelem/>




 2022. AUGUSZTUS 07., VASÁRNAP, MARGITSZIGET, HATHA JÓGA.  
<https://www.facebook.com/events/1139673770229092/>




 2022. AUGUSZTUS 22., HÉTFŐ, EWTN Katolikus Televízió Karsai Szilvia Stresszmentes iskolakezdés.  
[https://www.youtube.com/watch?v=82l\\_mTa3fdQ&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=82l_mTa3fdQ&t=2s)




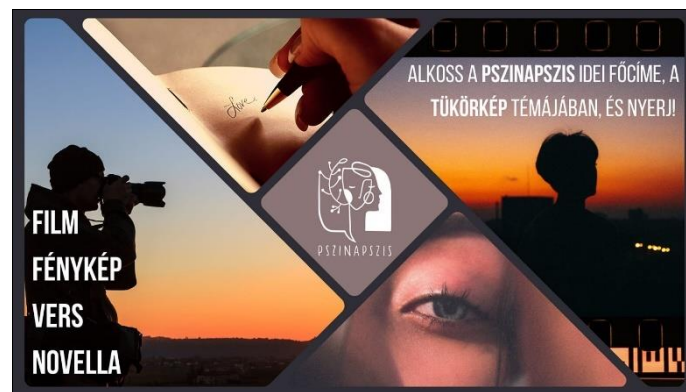
 2022. AUGUSZTUS 28., VASÁRNAP. Fürdőzz a természetben! / Erdőfürdő séta képzett erdőfürdő-vezetőkkel. <https://www.facebook.com/events/1018945482136603/>




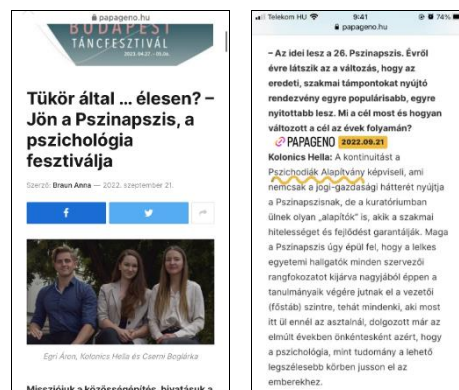
 2022. SZEPTEMBER 10., SZOMBAT, Legyél Te a Jövő Kutatója!  
<https://www.facebook.com/events/1212424649299673/>




 2022. SZEPTEMBER 15., CSÜTÖRTÖK, Mutasd meg a kreativitásod!  
<https://www.facebook.com/events/3237309783210511/>



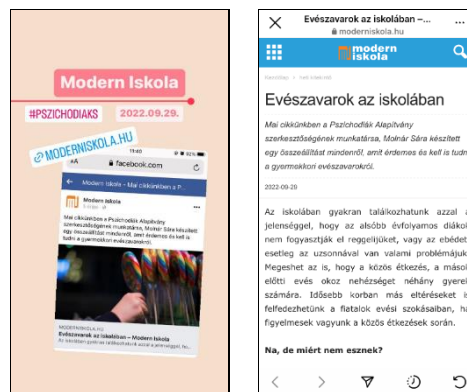
 2022. SZEPTEMBER 21., SZERDA, PAPAGENO. Tükör által ... élesen? – Jön a Pszinapszis, a pszichológia fesztiválja. <https://papageno.hu/promocio/2022/09/tukor-altal-elesen-jon-a-pszinapszis-a-pszichologia-fesztivalja/>



 2022. SZEPTEMBER 23-25., PÉNTEK-VASÁRNAP, Budapesti Pszichológiai Napok. Eötvös10 Művelődési ház. <https://www.facebook.com/events/3277769959108835/>




 2022. SZEPTEMBER 29., CSÜTÖRTÖK, MODERN ISKOLA.  
<https://moderniskola.hu/2022/09/eveszavarak-az-iskolaban/>




 2022. OKTÓBER 15., SZOMBAT, BUDAPEST HIFESZT, HISCHOOL.




 2022. NOVEMBER 14., HÉTFŐ, BUDAPEST HIFESZT, HISCHOOL.




 2022. NOVEMBER 1., KEDD – ELLE MAGAZIN 2022. NOVEMBER – DECEMBER. ELLE PSZICHÉ Nyílt lapokkal – Hogyan segíthetik a pszichológiai kártyajátékok a minőségi kapcsolódást? 68-72. oldal



 2022. DECEMBER 15., CSÜTÖRTÖK, EWTN Katolikus Televízió Stresszmentes karácsony - mit mond a pszichológus? - Karsai Szilvia. <https://www.youtube.com/watch?v=DizZBX-8hLs>



 2022. DECEMBER 13., KEDD. Dívány. Így tehetsz ajándékkal a mentális egészségedért.  
<https://divany.hu/onido/ajandek-otletek/>



A KLOZER egy közösség- és kapcsolatépítő kártyajáték, melyet **Karsai Szilvia pszichológus** tréningtapasztalatai alapján fejlesztett ki. A szakmailag megalapozott, pszichológusok, HR-szakemberek és tanárok tesztelése alapján **tökéletesített kérdések** célja a közösségépítés, beszélgetések beindítása, a gondolatébresztés.



Fontos, hogy minőségi időt szánjunk magunkra és a szeretteinkre – a KLOZERt is ezt segíti!

**PSZICHODIÁK ALAPÍTVÁNY**

**KIEGÉSZÍTŐ MELLÉKLET**

**2022.01.01-2022.12.31  
BESZÁMOLÓHOZ**

**A közzétett adatok könyvvizsgálattal nincsenek alátámasztva.**

-----  
**KÉPVISELŐ**



## I. A Beszámolóhoz kapcsolódó alap információk

a./ A mérleg fordulónapja: 2022.12.31

b./ A mérlegkészítés elvi időpontja: 2023. 03.31

c./ A társaság a számviteli törvény előírásai szerint egyszerűsített éves beszámolót készít.

A mérleget a számviteli törvény 1. sz. melléklete, "A" változata szerint készíti el.

Az üzemi (üzleti) tevékenység eredményét összköltség eljárással állapítja meg.

Eredménykimutatását a számviteli törvény 2. sz. melléklete szerint készíti el.

A társaság saját döntési körében sem a mérleg, sem az eredménykimutatás formátumát nem változtatta meg, összevonást, részletezést nem alkalmazott.

d./ A mérlegben, illetve az eredménykimutatásban az alábbi tételeknél van probléma az összehasonlíthatósággal: **nincs ilyen.**

e./ A mérlegben, illetve az eredménykimutatásban az alábbi tételeknél alkalmaztunk átsorolást, módosítottuk a minősítést, illetve alkalmaztunk az alternatív megoldások közül az alábbi: **nincs ilyen.**

## II. Beszámoló összeállításánál alkalmazott szabályrendszer és fogalmak

a./ Szabályrendszer főbb jellemzői

A társaság számviteli politikájában teljes egészében igazodik a számvitelről szóló 2000. évi C. törvényben rögzített szabályokhoz. Könyveit ennek és a Magyarországon általánosan elfogadott számviteli elveknek megfelelően vezeti.

A vállalkozásnál alkalmazott értékelési eljárásokat, értékcsökkenési elszámolási módokat, amortizációs politikát, annak szabályzatai tartalmazzák tételesen, itt annak ismertetésétől eltekintünk.

Az előző évi mérlegkészítésnél alkalmazott értékelési elveket, értékcsökkenési elszámolási módot, amortizációs politikát nem változtattuk meg.

(A Számviteli törvény változásán és a fentiekén kívüli okokból).

b./ Jelentős összegű hiba

Ha a hiba feltárásának évében, a különböző ellenőrzések során, egy adott üzleti évet érintően (évenként külön-külön) feltárt hibák és hibahatások - eredményt, saját tőkét növelő-csökkentő - értékének együttes (előjeltől független) összege meghaladja az ellenőrzött üzleti év mérlegfőösszegének 2 százalékát, illetve, ha a mérlegfőösszeg 2 százaléka nem haladja meg az 1 millió forintot, akkor az 1 millió forint.

c./ Nem jelentős összegű hiba

Ha a hiba feltárásának évében, a különböző ellenőrzések során, egy adott üzleti évet érintően (évenként külön-külön) feltárt hibák és hibahatások - eredményt, saját tőkét növelő-csökkentő - értékének együttes (előjeltől független) összege nem haladja meg a jelentős összegű hiba előzőek szerinti értékhatárát.

d./ Kivételes nagyságú vagy előfordulású bevételek, költségek és ráfordítások  
Kivételes nagyságú, vagy előfordulású bevételeknek, költségeknek és ráfordításoknak tekintjük, azokat a tételeket, amelyek tétel értéke meghaladja a besorolásukhoz tartozó beszámoló sor értékének 50 %-át. **nincs ilyen.**

e./ Jelentős tételek

Jelentős tételeknek tekintjük: Azokat a tételeket, amelyek tétel értéke meghaladja a besorolásukhoz tartozó beszámoló sor értékének 30 %-át. **nincs ilyen.**

f./ Évenként elszámolandó értékcsökkenés kezelése

Megtervezése, az egyedi eszköz várható használata, ebből adódó élettartama, fizikai avulása alapján történik.

Az értékcsökkenést a bruttó érték alapján lineáris leírási módszerrel számoljuk el.

Elszámolása, könyvelése évente egyszer a mérlegfordulónapon történik.

Maradványérték meghatározása egyedi.

Jelentős összegű (bruttó érték 30%-a feletti) terven felüli écs. és visszairás nem volt.

100 ezer forint alatti vagyoni értékű jogok, szellemi termékek, tárgyi eszközök bekerülési értékét a használatbavételkor értékcsökkenési leírásként egy összegben számoljuk el.

g./ Társaság vásárolt készleteinek értékelése

A készleteket tételes leltározással, az utolsó ÁFA nélküli beszerzési árral értékeljük.

Deviza és valuta készletet átlagáron értékeljük.

h./ Saját termelésű készletek értékelése

Saját termelésű készleteknél, utókalkulált közvetlen költségen értékeljük.

i./ Deviza, valuta árfolyama

A devizába, valutában meglévő eszközök és kötelezettségek értékelése az MNB árfolyam történik.

j./ Értékvesztés

Meghatározása a partner, a tétel egyedi értékelésén alapul.

### **III. Részletező információk:**

a./ A vállalkozás **nem élt** az érték helyesbítés alkalmazhatóságának lehetőségével.

b./ A gazdasági társasággal kapcsolatban levő más felek, társaságok adatai:

Mivel a társaságnak kapcsolt vállalkozása nincs, illetve vele kapcsolatban levő fél nem értelmezhető, ezért az erre vonatkozó adatszolgáltatás **nemleges.**

c.) A számviteli politikában meghatározott kivételes nagyságú vagy előfordulású bevételek, költségek és ráfordítások összege és azok jellege: **nincs ilyen.**

d./ A társaságnál „Jelentősnek” minősülő Önrevíziója **nem volt.**

e./ A társaságnál „Jelentősnek” minősülő, lezárt Revízió **nem volt.**

f./ A társaság **nem élt** a valós értéken történő értékelés lehetőségével.

g./ A társaság **nem élt** az értékhelyesbítés lehetőségével, értékelési tartalékot nem képezett.

#### **IV. Egyéb tájékoztató jellegű kiegészítések**

a./ A gazdasági társaság 2022. évi átlagos statisztikai állományi létszáma 0 fő volt.

b./ Kiemelt személyekről kötelezően előírt adatszolgáltatás:

A gazdasági társaságnál a vezető tisztségviselőknek (igazgatóság, felügyelő bizottság nincs) folyósított előlegek és kölcsönök összege, a nevükben vállalt garanciák, (csoportonként összevontan, a kamat, a lényeges egyéb feltételek, a visszafizetett összegek és a visszafizetés feltételei egyidejű közlésével) vonatkozásában adatközlésünk: **nemleges**.

c./ Visszavásárolt (saját részvények, illetve) üzletrészek **nincsenek** a társaság mérlegében.

d./ A gazdasági társaságnak visszaváltható részvénye nincs.

#### **V. Könyveléshez, könyvvizsgálathoz kapcsolódó információk**

a./ A társaság paraméterei alapján, a Számviteli tv., illetve a Ptk. előírásai szerint 2022. évben **könyvvizgálatra** nem volt kötelezett.