

Pszichodiák Alapítvány 2020. évi tevékenysége

A 24 éves **Pszichodiák Alapítvány** (pszichodiak.hu) tevékenységei: **pszichológiai ismeretterjesztő**, tudományos és kulturális tevékenység, oktatás, képességfejlesztés, 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-).

Célcsoportok: (1) Társadalom: Cél: pszichológiai kultúra népszerűsítése, hiteles tájékoztatás, tévhitiek eloszlata, érzékenyítés, lelki egészség megőrzés. (2) Önkéntesek: Cél: fiatalok aktivizálása, szemléletformálás, szakmai betekintés, kapcsolati háló nyújtása. (3) Közösség: Cél: a közösség erősítése (játékokkal, közösségi alkalmakkal, projektekkel).

A Pszichodiák Alapítvány működésének, fennállásának alapját az **önkéntesek szervezése**, közösségének építése adja. A célkitűzéseink között szerepel, hogy a társadalmi mentális egészségért úgy tehesünk lépéseket, hogy mindehhez a projekteket megvalósító önkéntes fiatalok aktívan hozzájárulnak.

Hagyományosan, ismeretterjesztő tevékenységeink során fiatal önkénteseink a gyakorlatban, egy többnapos nagyrendezvény, a **Pszinapszis – Budapesti Pszichológiai Napok** (www.pszinapszis.com) megvalósításán keresztül, learning by doing tapasztalati tanulás jelleggel fejlesztik kompetenciáikat.

Ezt a rendezvényt a fiatal önkéntesek szervezik, menet közben, lépésről-lépésre elsajátítva számos hasznos kompetenciát a rendezvényszervezéstől kezdve a teammunkán keresztül a szakmai identitásukban is fontos szerepet játszó skillekig.

A **2020 tavaszán a COVID-19 pandémia** miatt kialakult helyzet, és az e kapcsán történő kijárási korlátozás miatt (2020.03.12.) működésünket új alapokra kellett helyeznünk a 2020. év során.

A 2020. év tevékenységei három nagyobb területhez sorolhatók:

- önkéntesek fejlesztése,
- az új helyzethez való alkalmazkodás miatt a rendezvény online térre adaptálása,
- ismeretterjesztés, online tartalomgyártás.

Linkek

<https://pszichodiak.hu/>
<https://www.instagram.com/pszichodiak/>
<https://www.facebook.com/pszichodiakalapitvany>
<https://www.pszinapszis.com/>

1/ Önkéntesek

Tevékenységünk sajátossága, hogy a nagy létszámú önkéntes csapatot évenként fluktuálódó hallgatók alkotják. Az ő kiválasztásuk, felkészítésük, koordinálásuk és csapatává kovácsolásuk különféle módszertanokat igényeltek.

Kezdetben az alapítvány és a tapasztaltabb szervezők csoportban dolgoztak együtt (tapasztalatok összegzése, tudásátadás, tervezés, célkitűzés). Belőlük és javaslataik alapján megalakult a főstáb. A 2019 májusától kezdődő néhány hónap a közös egyeztetések, csapatépítő programok jegyében telt.

2019 őszén a teljes szervezői gárda (kb. 70 fő) kiválasztására egy személyes és online csatornákon hirdetett, jelenléti toborzó alkalmat követően került sor. A toborzó alkalommal interaktív tájékoztatás történt, az érdeklődők kérdéseket tehetek fel, megismerhették a célrendszert és a főbb feladatokat.

A 2019 őszére összeálló csapat számára a feladatok megkezdése előtt ismerkedést és tréningmódszertani elemekből álló csapatépítést tartottunk. A szervezési feladatokat heti stábtalálkozókra végezték az önkéntesek, mely során indirekt módon is fejlődtek a kommunikációs és együttműködési skilljeik. Időnként hosszabb, maratoni stábtalálkozókra is sor került, közös tervezéssel, pizza vagy szendvicsebédellel. Lelkesedésük más hallgatók ösztönzésére, önkéntességre motiválására is hatással volt, újabb szervezőtoborzások, pályázatok (pl. művészeti, kutatási) történtek.

A csoportkohézió erősítésére rendszeresen kötetlen találkozót is beterveztünk. A heti stábulések vezetésében is tapasztaltabb, pszichológia szakos hallgatók működtek közre. Ez nagy segítséget jelentett az esetleges kommunikációs félreértések, konfliktusok rendezésében, a motiváló csoportlétkör kialakításában. Ez a csapatépítő szemlélet azonban igazán a 2020 tavaszán beköszöntő világjárvány kapcsán vált nélkülözhetetlenné, amikor a szervezők másfél héttel a rendezvény tervezett dátuma előtt, túl a munka dandárján, a rendezvény lemondására kényszerültek. Bizonytalanságuknak, csalódottságuknak, elkeseredésüknek adtak hangot, motivációjukat veszítve kevésbé találták a helyüket a projektben. A szupportív szemlélet azonban a lehangoltságon, a bizonytalanság okozta feszültségen is átlendítette a többségüket, így végül a többség meghosszabbított részvétellel, 2020 őszéig a projekt kötelékében maradt.

2020 nyarára a szervezők a csoport megtartó erejének (is) köszönhetően új lendületet, inspirációt szereztek és az online platformokon találták meg a közösség iránt érzett elkötelezettségük a kommunikációs csatornáit. Hosszabb szakmai írásokkal, cikkekkel jelentkeztek a pszinapszis.com oldalán, aktívabbá az Instagramon, ami képes volt újrakovácsolni a csapategységet. A 2020 tavaszi időszakból, a Pszinapszis szervező önkéntesektől indult az azóta nagy sikert befutott Mélylevegő Projekt is, a Pszinapszis ismeretterjesztő hagyományain, módszerein alapulva.



Őszre önkénteseink egyrészt egy teljesen új, más infrastruktúrát igénylő helyzettel találták szemben magukat, aminek a megoldásához nem nyújtott segítséget a korábbi évek tapasztalata. Másrészt 2020 őszén a személyes rendezvény őszi járványhullám miatti másodszori elhalasztása viszont elhozta a szervezőgárda szinte teljes lecserélődését, így módszertanilag ez az őszi időszak a csoportfolyamatok lezárásáról, az esetleges kudarcélmények mérsékléséről és az új szervezők toborzásáról, kiválasztásáról, felkészítéséről, a projektbe való belépésről és a tudásátadásról szólt. 2020 őszén (október-november) a régi szervezőket a duplájára nyúlt, kimerítő és a járványhelyzet miatt bizonytalanságban telő időszakukat követően új szervezők váltották a projekt végén, számukra meg kellett szervezni a toborzó alkalmat és a zökkenőmentes belépést a projektbe.

2/ Rendezvény

Az önkéntesek fejlesztése mellett a tevékenységünk fókuszában a Budapesti Pszichológiai Napok (Pszinapszis) megrendezése, az ezzel kapcsolatos tervező és előkészítő folyamatok, illetőleg maga a projektmenedzsment állt. A háromnapos rendezvény az elmúlt néhány évben a pszichológia fesztiváljává vált. Sokrétű, változatos programjaival többeszeres érdeklődő közönséget vonz szerte az országból. Komplexitása révén felkészült, tapasztalt szervezők közreműködését igényli. A 2019 májusa óta megalakult főstábon kívül az önkéntesek jelentős része 2019 őszén csatlakozott a projekthez. Ők részben a heti stábüléseken történő tudásátadással, felkészítéssel szerezték meg a szükséges rendezvényszervezői ismereteket. Ezek eleinte személyesen, később online valósultak meg (pl. Zoom, Google Drive használatával).

Másrészt, kompetenciákat a gyakorlatban is fejleszthették. Tevékenységünk fő szemléletét adta, hogy az új szervezők is már a kezdetektől, tapasztaltabb társaik segédletével, "élesben", a saját tapasztalataikon keresztül sajátíthatták el az alapokat. Erre a 2020 márciusára tervezett nagyrendezvény előtti több, kisebb részprojektek szervezése során került sor (pl. ízelítő előadások, adventi adománygyűjtés rászorulóknak, kerekasztalbeszélgetések, online közvetítések, filmvetítés, jógaalkalmak). Így minden terület (szakmai, kulturális, helyszíni rendező, logisztika és pr/marketing) önkéntesei "kicsiben" kipróbálhatták magukat, miközben a főstáb a vezetői skilljeiket is fejleszthette.

A munka során a szokásos projekttervezési eszközöket (brainstorming, mind map, SWOT, kockázatelemzés, szükségletfelmérés piackutatással, célkitűzések, indikátorok), a megvalósításban projektmenedzsment módszereket használtunk a csoporttalálkozók lebonyolítására, a feladatok figyelemmel kísérésére, a belső és külső kommunikáció ellátására (csapattagok, beszállítók, partnerek, előadók, közönség felé).

A különböző rendezvényelemek (előadás, workshop, kerekasztal, civil utca, relaxációs programok, élő könyvtár, teaház, könyvesház, kiállítás, slam poetry, csapatépítés) eltérő rendezvényszervezési skillket igényeltek (pl. helyszínfoglalás, hangosításon, élő közvetítés technikai megvalósítása, közönségkapcsolat, protokoll). A járvány pedig a kríziskommunikáció, válságkezelés terén bővítette a szervezők kompetenciáit.

A fejlesztést a tapasztalati tanulás mellett formálisabb tudásátadással is kiegészítettük. A régi szervezők az ülések keretében osztották meg a know howt. Továbbá két szervező részt vett kommunikációs képzésen, ahol a sajtóesemények, a sajtóval és médiával való kapcsolattartás, a közönségkapcsolatok alapjait, valamint egy beszédtechnika képzéssel, ahol a nyilvános szereplés (előadás konferálás, nyilatkozatok) skilljeit sajátíthatták el és adhatták tovább önkéntestársaiknak.

2020 márciusáig minden az előzetes tervek szerint haladt, az alapítvány és a tapasztaltabb szervezők csoportban dolgoztak együtt a tapasztalatok összegzésén, a tervek és célkitűzések meghatározásán. Megalakult a főstáb. A projekt első néhány hónapja a közös egyeztetések, csapatépítő programok jegyében telt.

Megvalósultak emellett a különböző, előzetesen rendezvények is (projektindítás, csapatépítők, toborzó alkalmak több lépcsőben, ízelítő előadások és programok, advent, rendszeres személyes stábtalálkozók, sajtókommunikációs képzés két delegált önkéntes szervező részvételével, illetőleg beszédtechnika, beszédfejlesztés képzés a szakmai stáb konferálós tagjainak, emellett tudásátadás és számos belső képzés, melyről a tapasztaltabb szervezők gondoskodtak. A munkát a stábvezetők koordinálták, az alapítvány és a régi, korábbi szervezőkből összeálló szupportív stáb felügyeletével és támogatásával.

A 2020 tavaszán történő kijárási korlátozás bevezetésével (2020.03.12.) épp a legnagyobb "attrakciónkat", magát a nagyrendezvényt kellett lemondanunk, hiszen tervezett dátuma (2020.03.20-22.) a korlátozások kihirdetését és a járványhelyzet eszkalálódását követően lett volna. A rendezvény eredetileg tervezett dátumát (2020. március 20-22.), azonban módosítani volt szükséges, hiszen a 2020. márciusi pandémia okozta korlátozások értelmében semmilyen rendezvényt nem lehetett megtartani.

Tavasszal abban bízunk, hogy a Pszinapszis ősszel a megszokott formában megvalósíthatóvá válik, így kezdetben egy október eleji (2020.10.02-04.) dátumra tervezte az önkéntes csapat a rendezvény elhalasztását. Ez előre meg nem jósolható többletmunkát kívánt a csapattól, az önkéntesek az eredetileg megbeszéltek önkéntes időtartamuk dupláját töltötték feladataikkal.

A 2020. őszi második hullám lehetősége kapcsán azonban bizonytalanná vált a módosított időpontban való megtartás is (2020. október 2-4.), és a rendezvény további átszervezést igényelt.

Végül, a rendezvény a járvány második hulláma alatt sem tudott személyes részvétellel megvalósulni, és a rendezvényt az online térbe kellett áthelyezni, melynek az előadásfelvételei 2020. ősszel el is kezdődtek, és a szervezési munkái jelenleg is tartanak. A stábülések közül jó néhány találkozóra még személyes formában sor kerülhetett, és az őszi újabb korlátozások is többnyire a találkozók létszámát, időpontját befolyásolták, de több találkozót, forgatást meg tudtuk tartani.

A járványhelyzet fennmaradása arra sarkalt, hogy az ismeretterjesztő tevékenységünkben, a kezdeti célkitűzéseink megvalósítása érdekében növeljük az online jelenlétet, azonban ehhez nem voltak alkalmazhatók az évek során a "hagyományos", személyes keretek között megvalósuló rendezvény-szervezési tapasztalatok. Az önkénteseknek új, korábban még nem ismert területen kellett tapasztalatokat szerezni, és új platformokon kellett megszólítani az érdeklődőket is. Az előadástémák jelentős része online tartalomgyártásként, más részünk online előadásként került feldolgozására. A tartalmakat közösségi médiás felületeken (Instagram, facebook csoport, YouTube csatorna stb.) tettük közzé, és feltöltésük a mai napig folyamatban van.

3/ Ismeretterjesztő tevékenység

Az alapítvány ismeretterjesztő és a hallgatói szakmai szociálizációs célkitűzéseit szem előtt tartva a rendezvény kivitelezése, majd az online tartalomgyártás során az önkéntesek a projekttervezés, a menedzsment, a teammunka mellett a szakmai, de közérhető információátadás módszereit is elsajátították.

Először a Pszinapszis Instagram fejlődött fel, majd az itt szerzett tapasztalatok nyomán, a Pszinapszis ismeretterjesztő hagyományait, módszereit feldolgozva a Pszinapszist szervező önkéntesektől indult az azóta nagy sikert befutott Mélylevegő Projekt is, melynek a fókuszában a szorongás és depresszió kezelése, az ezzel kapcsolatos informálás áll.

Az alapítvány önkéntesei a 2020. év során hosszabb szakmai írásokkal, cikkekkel jelentkeztek a pszinapszis.com oldalán, és aktívabbá váltak az instagramon.

A tudományos ismereteknek hiteles forrásokból utánajártak (pl. tudományos folyóiratok), rövid, vázlatos átiratot készítettek, végül szöveges, grafikus vagy videós formába ültettek (grafikai, vágó szoftverekkel). A feladatokat egyénileg vagy párokban végezték, a munkafázisokat megosztva egymással, az elkészült megoldásokat csoportosan megvitatva.

A témák, előadók felkutatásával szakmai rálátásuk, feldolgozásukkal a prezentációs, tudománykommunikációs és transzformációs skilljeik, a kivitelezésükkel technikai skilljeik (grafika, videószerkesztés), a közzététellel a közönségkapcsolattartási és marketing skilljeik (hozzászólások, szavazások, insta storyk működtetése) erősödtek.

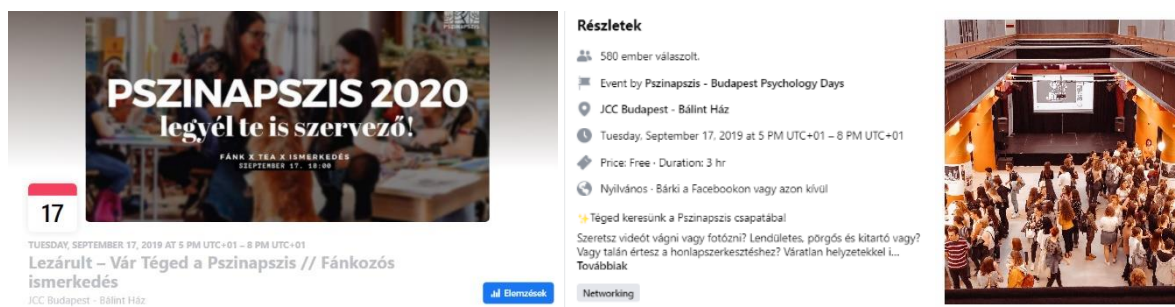
Mindezeket a projekten túl a későbbi munkájuk, egyéni praxisuk (saját honlap, csatorna), későbbi tudományos pályájuk (doktori kutatások) során is kamatoztatni tudják.

Konkrét események I/ 2019. év

2019.09.17. Önkéntes toborzó alkalom

<https://www.facebook.com/events/2419464148375199/>

A projekt 2019 őszén tartott toborzó alkalmát még személyesen meg tudtuk szervezni.



Részletek

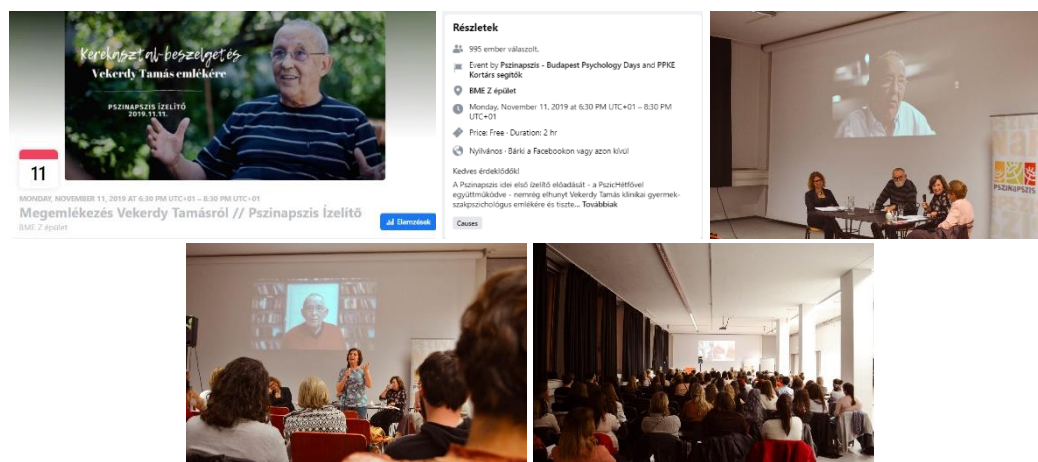
- 560 ember válaszolt.
- Event by Pszinapszis - Budapest Psychology Days
- JCC Budapest - Bálint Ház
- Tuesday, September 17, 2019 at 5 PM UTC+01 – 8 PM UTC+01
- Price: Free · Duration: 3 hr
- Nyilvános · Bárki a Facebookon vagy azon kívül
- Teged keresünk a Pszinapszis csapatában!
- Szeretsz vidéket vágni vagy fotózni? Lendületes, pörgős és kitarító vagy? Vagy talán értesz a honlapkészítéshez? Váratlan helyzetekkel l...
- Továbbiak

2019.11.11. Vekerdy Tamás emlék-kerekasztal

<https://www.facebook.com/events/784464448676888/>

A rendezvényre való felkészülés jegyében az érdeklődők az önkéntesek által szervezett előadásokon, kerekasztal-beszélgetéseken és egyéb programokon vehettek részt, ahol az önkéntesek learning by doing elven, kisebb projektek megvalósításával, de „élesben” készültek a nagyrendezvény zökkenőmentes helyszíni lebonyolítására.

Az őszi első ilyen alkalmának apropóját egy sajnálatos esemény szolgáltatta. A Vekerdy Tamás emlékére szervezett kerekasztal-beszélgetésen még személyesen tudott részt venni a közönség.



Részletek

- 995 ember válaszolt.
- Event by Pszinapszis - Budapest Psychology Days and PPKIE Kortárs segítőik
- BME Z épület
- Monday, November 11, 2019 at 6:30 PM UTC+01 – 8:30 PM UTC+01
- Price: Free · Duration: 2 hr
- Nyilvános · Bárki a Facebookon vagy azon kívül
- Kedves érdeklődők! A Pszinapszis idei évi (váltó) előadást - a PszeHétfői együttműködve - nemrég elhunyt Vekerdy Tamás klinikai gyermek-pszichológus emlékére és tiszte... Továbbiak



2019.12.02. Adventi Kavalkád x ELTE PPK

<https://www.facebook.com/events/737639110047537/>

A karácsony előtti időszakban az önkéntesek adventi estét szerveztek, mely az Adventi Kavalkád nevet kapta. A program nem csak ünnepi hangulódásként szolgált, hanem a társadalmi felelősségvállalás, érzékenyítés jegyében az önkéntesek adományozást is szerveztek. A beérkező adományokat rászoruló személyek számára (nevelőotthon résztvevők, anyaothonok lakói, kórházak) számára juttatták el.

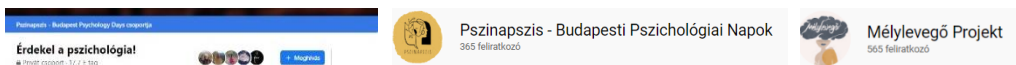
The image shows a Facebook event page for 'Adventi Kavalkád // Pszinapszis x PPK'. The event is scheduled for Monday, December 2, 2019, from 6 PM to 10 PM UTC+01. The event is free and lasts for 4 hours. The location is 1053 Budapest, Reáltanoda utca 7. The event is organized by Pszinapszis - Budapest Psychology Days at Eötvös József Gimnázium. The event is open to the public and can be found on Facebook or outside. The event is also listed on the ELTE PPK website. The event is part of the Pszinapszis Adventi Kavalkádja, egy jónakonyisági gardróbvásárral egybekötve. The event is also listed on the Pszinapszis website. The event is also listed on the Pszinapszis website.

II/ Ízelítő programok

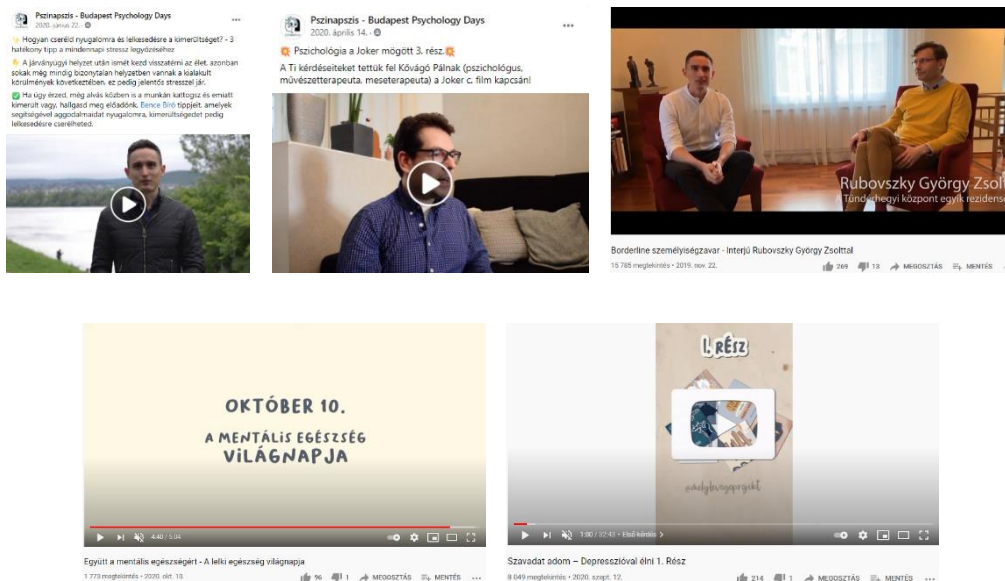
A látogatóknak 2020 elején is volt alkalmuk belekóstolni az önkéntesek által összeállított nagyrendezvény programtípusaiba. Ezek az ízelítő programok nem csak a tudományos előadások, kerekasztal-beszélgetések palettájából nyújtanak kipróbálási lehetőségeket, hanem a fesztiválszerű hangulatot biztosító kulturális és szabadidős programokba is.

Az érdeklődők 2020 elején egy beszélgetéssel egybekötött filmvetítésen, illetve egy jogaprogramon vehettek részt. Az önkéntesek felkészítésében fontos elem, hogy ezek a programok az előadásoktól valamelyest eltérő előkészületeket kívánnak, így ezeket is volt alkalmuk fejleszteni az önkénteseknek a projekt során.

Az előadások egy másik része online valósult meg, és közzétételük részben az Érdekel a pszichológia elnevezésű facebook csoportban történt, melyet az Alapítvány önkéntesei hoztak létre, és jelenleg több, mint 17000, nem kizárólag szakmabeli tagot számlál (<https://www.facebook.com/groups/1071136943056334>), másrészt a szintén önkénteseink által működtetett, Pszinapszis - Budapesti Pszichológiai Napok elnevezésű YouTube csatornánkon (<https://www.youtube.com/channel/UCDLdvZ3hYtqDnSih-WHTJAg>), valamint a Pszinapszis önkéntesekből alakult Mélylevegő Projekt YouTube csatornáján (<https://www.youtube.com/channel/UCRJPcsk0COE5b7b2-mYTMoA>).



Példák az online előadásokra, videókra





2020.02.17. Ízelítő program: Netflix & Chill

<https://www.facebook.com/events/2551984628412114/>



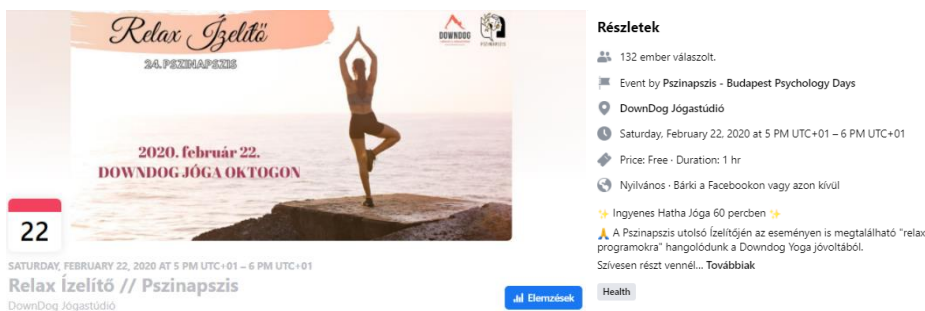
Részletek

- 506 ember válaszolt.
- Event by Pszinapszis - Budapest Psychology Days
- Premier Kultcafé
- Monday, February 17, 2020 at 6 PM UTC+01 – 8:30 PM UTC+01
- Price: Free - Duration: 2 hr 30 min
- Nyilvános - Bárci a Facebookon vagy azon kívül
- Gyertek és nézzük majd vitassuk meg közösen a "FOMO - Megosztod, és uralkodsz?" filmet, pszichológus szakember közreműködésével.
- Beszélgetés résztvevői: Tari Annamária. ... Továbbiak

Elemzések Film

2020.02.22. Ízelítő program: Jóga

<https://www.facebook.com/events/587304905003941/>



Részletek

- 132 ember válaszolt.
- Event by Pszinapszis - Budapest Psychology Days
- DownDog Jógastúdió
- Saturday, February 22, 2020 at 5 PM UTC+01 – 6 PM UTC+01
- Price: Free - Duration: 1 hr
- Nyilvános - Bárci a Facebookon vagy azon kívül
- Ingyenes Hatha Jóga 60 percen
- A Pszinapszis utolsó ízelítőjén az eseményen is megtalálható "relax programokra" hangolódunk a Downdog Yoga jövőtábor. Szívesen részt vennél... Továbbiak

Elemzések Health

III/ Fialatok ösztönzése

Az önkéntesek közösségépítési, motivációs célból pályázatokat, programokat is szerveztek a projekt időtartama alatt. Ilyen volt a művészeti kiállítás, melynek témáját a rendezvény főcíme adta, a fiatal kutatóknak biztosított lehetőség a rendezvény Jövő Kutatói szekciójában való részvételre, vagy a helyszínen megvalósuló Slam Poetry verseny.

Önkéntességre is szerettek volna motiválni újabb fiatalokat, ezért néhány héttel a rendezvény előtt toborzó és képzési alkalmakat tartottak a szervezők olyan fiataloknak, akik csak néhány óra erejéig szeretnének a helyszíni tevékenységbe, az önkéntességbe, valamint a rendezvény hangulatába beleszótolni.

2020.03.02. Művészeti pályázat

<https://www.facebook.com/events/2770784236333723/>



Részletek

- 155 ember válaszolt.
- Pszinapszis - Budapest Psychology Days eseménye
- 2020. március 2., hétfő, 0:00 UTC+01
- Díj: ingyenes
- Nyilvános - Bárki a Facebookon vagy azon kívül

Pszinapszis // Fotó- és Művészeti pályázat
Mielőtt éifelt ötne az óra

*Amire a reményed is nagyobb szükségünk van, az a cselekvés. Amint elkezdünk cselekedni, remény lesz mind... Továbbiak

2020.03.07. Jövő Kutatói pályázat

<https://www.facebook.com/events/137529473932113/>



Részletek

- 210 ember válaszolt.
- Event by Pszinapszis - Budapest Psychology Days
- Bárcsi Gusztáv Gyógynevelési Kar
- Saturday, March 7, 2020 at 10 AM UTC+01 - 2 PM UTC+01
- Price: Free - Duration: 4 hr
- Nyilvános - Bárki a Facebookon vagy azon kívül


Kedves Kutató!

A korábbi évekhez hasonlóan idén is lehetőséget nyújt a Pszinapszis, hogy a Jövő Kutatói Szekció keretein belül előadd amir érdemes kutatásod. Am az előző évek... Továbbiak

2020.02.19. és 2020.02.26. Önkéntes toborzó alkalom

<https://www.facebook.com/events/246736029674115/>

<https://www.facebook.com/events/605242736994132/>




Részletek

- 348 ember válaszolt.
- Event by Pszinapszis - Budapest Psychology Days
- ELTE PPK Pszichológiai Intézet
- Wednesday, February 19, 2020 at 6 PM UTC+01 - 7 PM UTC+01
- Price: Free - Duration: 1 hr
- Nyilvános - Bárki a Facebookon vagy azon kívül

Érdekel a pszichológia? Esetleg a rendezvény szervezését? A kettő egyaránt!

Ha valamelyik kérésedre a válaszod igen volt, akkor szeretettel várunk a 24. Pszinapszis oránkesi csapatába... Továbbiak



Részletek

- 46 ember válaszolt.
- Pszinapszis - Budapest Psychology Days eseménye
- ELTE PPK Pszichológiai Intézet
- 2020. február 26., szerda, 23:00 UTC+01-23:30 UTC+01
- Díj: ingyenes - időtartam: 30 perc
- Nyilvános - Bárki a Facebookon vagy azon kívül

Érdekel a pszichológiát? Esetleg a rendezvény szervezését? A kettő egyaránt!

Ha valamelyik kérésedre a válaszod igen volt, akkor szeretettel várunk a 24. Pszinapszis önkéntes csapatába... Továbbiak



2020.06.12. és 2020.07.03. Szabadtéri Jóga x Mélylevegő Projekt

<https://www.facebook.com/events/184375182885654/>

<https://www.facebook.com/events/2705431116392019/>

A Pszinapszis önkénteseiből alakult Mélylevegő Projekt nyáron két alkalommal szabadtéri jógaprogramot szervezett.

Részletek

- 281 ember válaszolt.
- Event by Mélylevegő Projekt and Pszinapszis - Budapest Psychology Days
- Margitszigeti Nagyrét
- Friday, June 12, 2020 at 5 PM UTC+01 – 6 PM UTC+01
- Price: Free - Duration: 1 hr
- Nyilvános - Bárki a Facebookon vagy azon kívül
- Jógázz a mentális egészségedért
- Örömmel hívunk meg a Mélylevegő Projekt első eseményére, ami a nyár beköszöntével egy szabadtéri jóga alkalom formájában valósul meg.
- Miért p... Továbbiak

Elérzések Health

Részletek

- 77 ember válaszolt.
- Mélylevegő Projekt és Pszinapszis - Budapest Psychology Days eseménye
- Filozófusok Kertje, Gellérthegy
- 2020. július 3., péntek, 17:00 UTC+01-18:00 UTC+01
- Díj: ingyenes - Időtartam: 1 óra
- Nyilvános - Bárki a Facebookon vagy azon kívül
- Jógázz a mentális egészségedért
- Örömmel hívunk meg a Mélylevegő Projekt eseménysorozatára, ami a nyár beköszöntével szabadtéri jóga alkalmak formájában valósul meg.
- Miért po... Továbbiak

Elérzések Egészség Gyermekbarát



2020.09.20. Sütögetés a Farkaserdőben

<https://www.facebook.com/events/334987017857435>

Részletek

- 22 ember ott lesz, többek között Bettina Juhász, Nagy Natasa és Benjámín Barócsi is.
- Dorina Pető eseménye
- Farkas-erdő
- 2020. szeptember 20., vasárnap, 11:00 UTC+01-21:00 UTC+01
- Díj: ingyenes - Időtartam: 10 óra
- Zárt körű - Csak a meghívottak
- Legkedvesebb szervezők
- közel egy éve kezdődik a közös munkát, tehát a Pszinapszis történetében példátlan hosszúságú szervezési munka áll mögöttünk. Azonban mielőtt befejeződik a... Továbbiak

Pszinapszis // Sütögetés társasozás nap
Farkas-erdő

2020.11.21. Önkéntes toborzó alkalom (online)

<https://www.facebook.com/events/3301040296684743/>

A járványhelyzet aktuális állására való tekintettel az újabb, őszi önkéntes toborzó alkalmat már online tartottuk, az Instagram felületen való élő bejelentkezéssel.



XXV. PSZINAPSZIS
Pszichológiai Alapítvány BUDAPESTI PSZICHOLÓGIAI NAPOK

Csatlakozz hozzánk!
Indul az online toborzás,
jelentkezz szervezőnek!

21

NOV 21, 2020 AT 12 PM UTC+01 – NOV 30, 2020 AT 12 AM UTC+01
Vár téged a 25. Pszinapszis

Részletek

- 290 ember válaszolt.
- Event by Pszinapszis - Budapest Psychology Days
- Nov 21, 2020 at 12 PM UTC+01 – Nov 30, 2020 at 12 AM UTC+01
- Price: Free · Duration: 8 days
- Nyilvános · Bárki a Facebookon vagy azon kívül

Téged keresünk a Pszinapszis csapatában!
Szeretsz videót vágni vagy fotózni? Lendületes, pörgős és kitartó vagy?
Vagy talán értesz a honlapszerkesztéshez? Váratlan helyzetekkel...
Továbbiak

Elemzések Causes

IV/ Előadások felvétele, forgatások

A 2020-as koronavírus miatt a rendezvényeinket, előadásainkat fokozatosan online platformra helyeztük át. A korábban személyesen tartott előadásokból videófelvevételek készültek a megbeszéléseink helyszínét is adó irodában ősztől kezdődően, melyeket vágást, szerkesztést követően folyamatosan, online teszünk közzé.

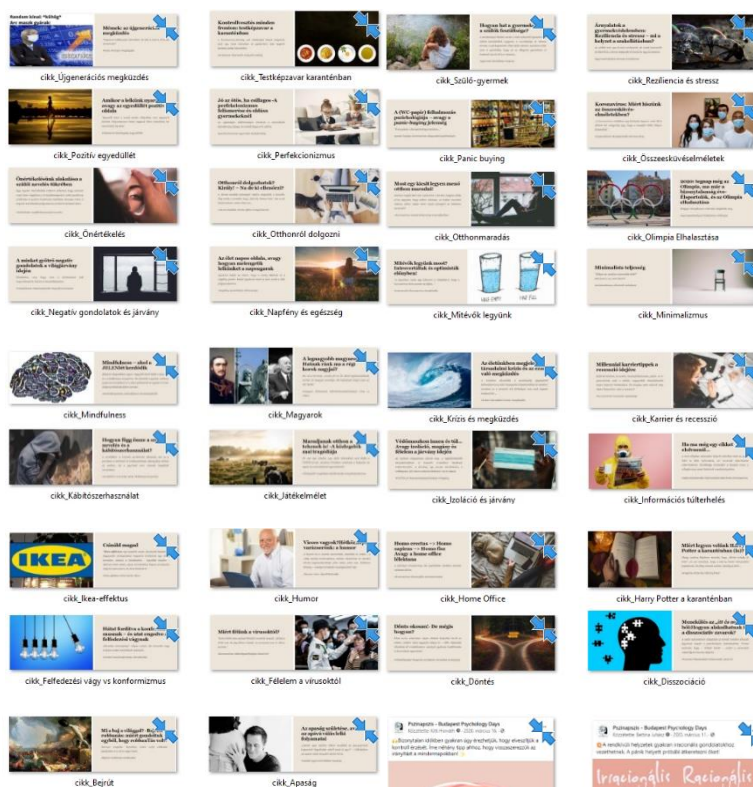
2020. október 1-től kezdődően



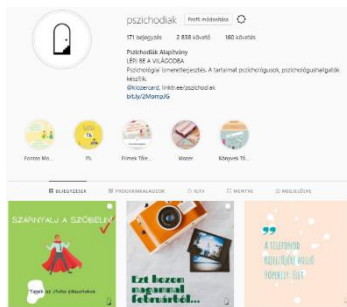
V/ Online tartalomszolgáltatás

A 2020-as koronavírus miatt az ismeretterjesztő tevékenységünket is online platformra helyeztük át. A célcsoportunk által használt platformra, az Instagramra napi szinten készítettünk bejegyzéseket, melyek célja a szakmai ismeretek nyújtása tudományos alapokkal, de közérthető, magazinos formában. A Pszinapszis platformja a teljes önkéntes tevékenység során aktív volt, a Pszinapszis szervezőiből a személyes jelenlétű rendezvény lemondását követően alakult a Mélylevegő Projekt is folyamatosan tett közzé tartalmakat. 2020 ősze óta az Alapítvány is Instagram csatornát üzemeltet. Mindhárom platformon a közösséget is igyekeztünk építeni különféle interakciókon, aktivitásokon (például Instagram Story) keresztül. Az önkéntesek hosszabb, szakmai írásait pedig a rendezvény oldalán, a <https://pszinapszis.com/irasaink> felületen tettük közzé.

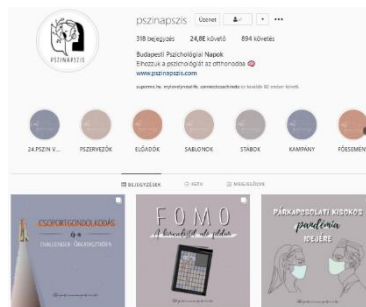
Önkéntesek írásai, cikkei (<https://www.pszinapszis.com/irasaink>) (2020)



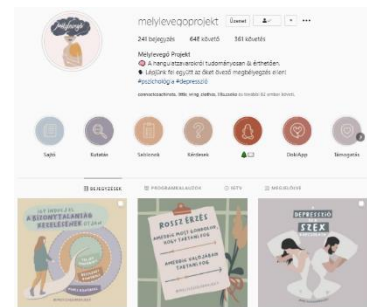
Online ismeretterjesztő tevékenység az Instagramon (2020)



kb. 2800 követő

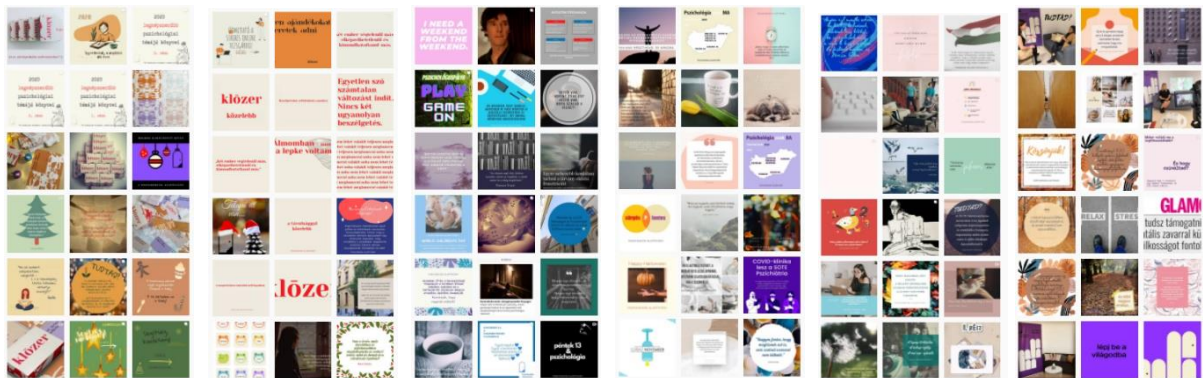


kb. 24800 követő



kb. 64000 követő

Pszichodiák Alapítvány Instagram (@pszichodiak) 2020



Pszinapszis Instagram (@pszinapszis) 2019 – 2020



Mélylevegő Projekt Instagram (@melylevegoprojekt) 2020

