

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:

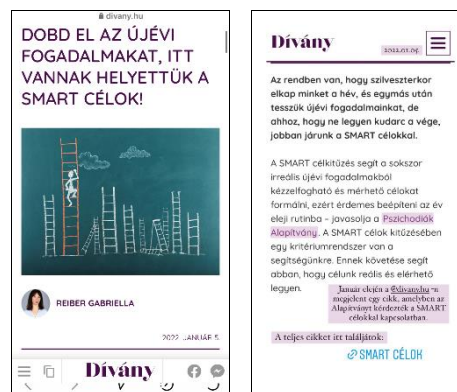
- Honlap: <https://www.pszinapszis.com/>
- Esemény: <https://www.facebook.com/events/782927819255361/>
- Facebook oldal: <https://www.facebook.com/pszinapszis/>
- Instagram oldal: <https://instagram.com/pszinapszis>
- Tik-tok oldal: <https://vm.tiktok.com/ZMdLG6cvU/>
- Youtube: <https://www.youtube.com/@pszinapszis-budapestipszic258>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




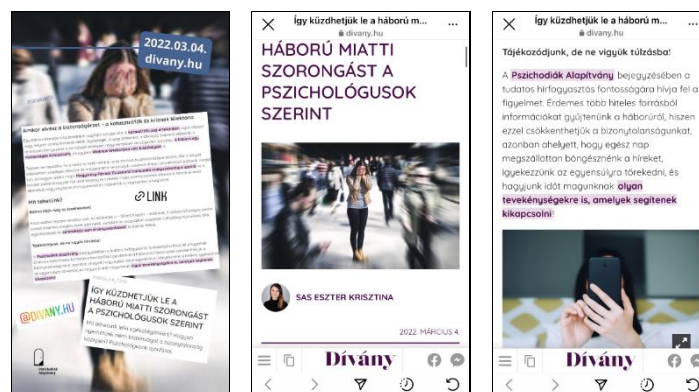
 2022. JANUÁR 21., PÉNTEK, XV TV HETI HÍRTÜKÖR Molnár Sára a SMART célokról.
<https://youtu.be/6R04zjmsH30?t=20522/> (kezdés: 34:10)



 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/>




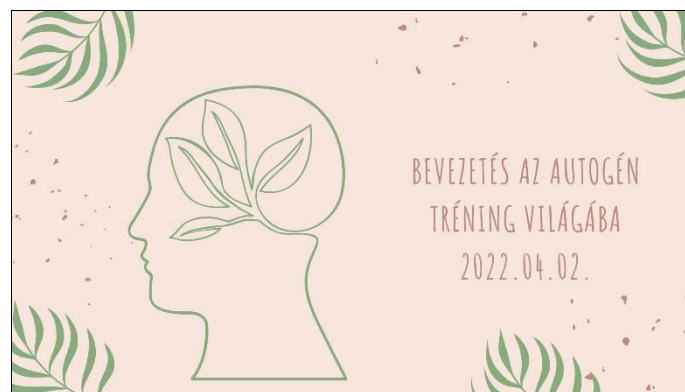
 2022. MÁRCIUS 19., SZOMBAT, BUDAPEST Pszinapszis stand a KOMÓD fesztiválon.




 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



 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
NEUROPSZICHOLOGIAI
SZAKPSZICHOLOGUS- ÉS AZ
ALKALMAZOTT
EGÉSZSÉGSZICHOLOGIAI
SZAKPSZICHOLOGUS
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 TÁNCÉLODÁSÁRA**

Az előadás után kerekasztal beszélgetést tartunk a tánc gyógyító hatásairól.

Jegyinfó a leírásban!




Jarovinszkij Vera
táncterapeuta,
tanácsadó
szakpszichológus,
előadóművész


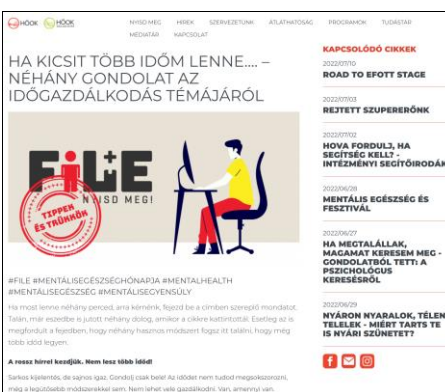


Szamosi Judit
táncművész,
pszichológus

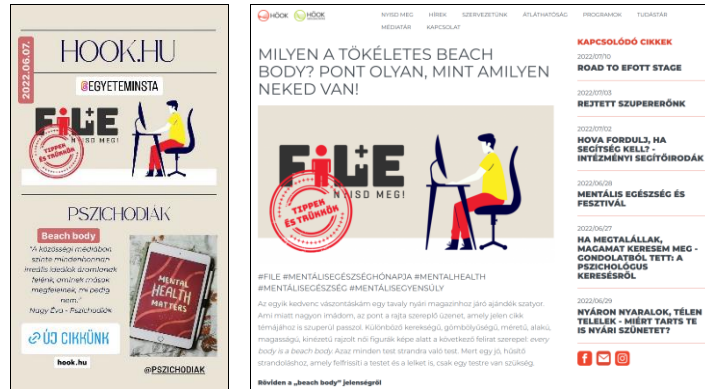
 2022. JÚNIUS 2., CSÜTÖRTÖK, HÖÖK FILE Kreitli Fanni: Mindfulness – az eszköz, nem a csodaszer. <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/mindfulness-az-eszkoz-nem-a-csodaszer>




 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>

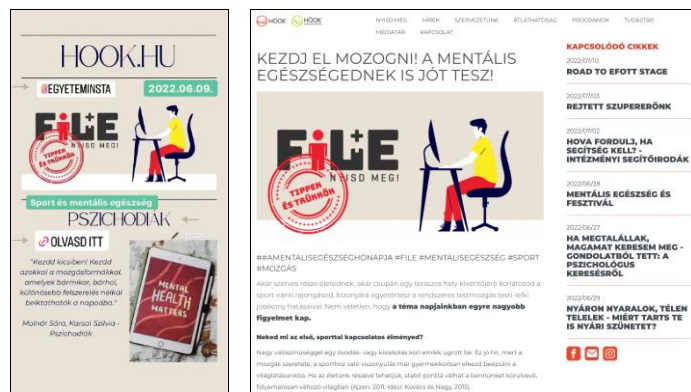



✍ 2022. JÚNIUS 7., KEDD, HÖÖK FILE Nagy Éva: Milyen a tökéletes beach body? Pont olyan, mint amilyen neked van! <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/milyen-a-tokeletes-beach-body-pont-olyan-mint-amilyen-neked-van>



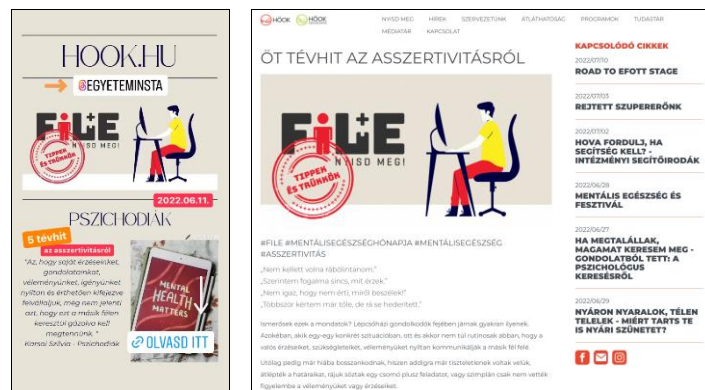
The screenshot shows a web page from HOOK FILE. The main headline is 'MILYEN A TÖKÉLETES BEACH BODY? PONT OLYAN, MINT AMILYEN NEKED VAN!'. Below the headline is a graphic with the text 'FILE + NYISD MEG!' and 'TIPPER ÉS TRÁNING'. The article text discusses the concept of a beach body and provides tips. On the right side, there is a list of related articles under the heading 'KAPCSOLÓDÓ CIKKEK'.

✍ 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>




The screenshot shows a web page from HOOK FILE. The main headline is 'KEZDJ EL MOZOGNI! A MENTÁLIS EGÉSZSÉGEDNEK IS JÓT TESZI!'. Below the headline is a graphic with the text 'FILE + NYISD MEG!' and 'TIPPER ÉS TRÁNING'. The article text discusses the benefits of movement for mental health. On the right side, there is a list of related articles under the heading 'KAPCSOLÓDÓ CIKKEK'.


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

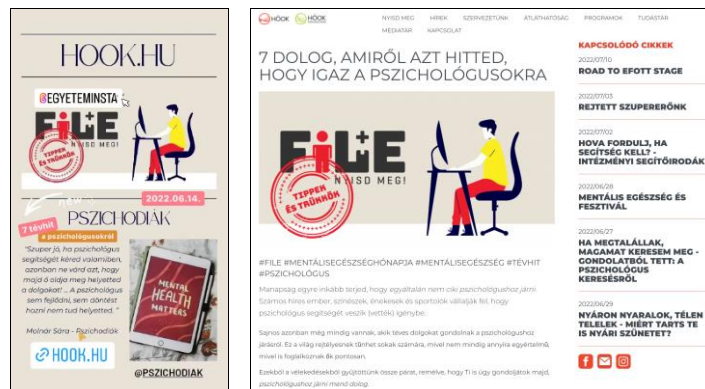


The screenshot shows a web page from HOOK FILE. The main headline is 'ÖT TÉVHIT AZ ASSZERTÍVÁS RÓL'. Below the headline is a graphic with the text 'FILE + NYISD MEG!' and 'TIPPER ÉS TRÁNING'. The article text discusses common misconceptions about assertiveness. On the right side, there is a list of related articles under the heading 'KAPCSOLÓDÓ CIKKEK'.

 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 MEGTALÁLAK, MAGAMAT KERESSEM MEG - CONDOLATBÓL TETTI A PSZICHOLOGUS KERESÉSÉRŐL', and 'NYÁRON NYARALOK, TÉLEN TELEK - MIÉRT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?'.

 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 MEGTALÁLAK, MAGAMAT KERESSEM MEG - CONDOLATBÓL TETTI A PSZICHOLOGUS KERESÉSÉRŐL', and 'NYÁRON NYARALOK, TÉLEN TELEK - MIÉRT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?'.


 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 MEGTALÁLAK, MAGAMAT KERESSEM MEG - CONDOLATBÓL TETTI A PSZICHOLOGUS KERESÉSÉRŐL', and 'NYÁRON NYARALOK, TÉLEN TELEK - MIÉRT TARTS TE IS NYÁRI SZÜNETET?'.

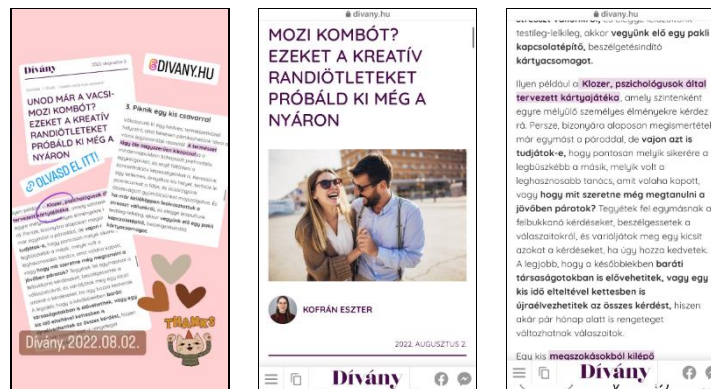
 2022. JÚNIUS 26., VASÁRNAP, HÖÖK FILE Kreitli Fanni, Molnár Sára, Karsai Szilvia: Nyáron nyaralok, télen telelek – miért tarts te is nyári szünetet? <https://hook.hu/hu/hallgatoktol-hallgatoknak/nyaron-nyaralok-telen-telelek-miert-tarts-te-is-nyari-szuenetet->




 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




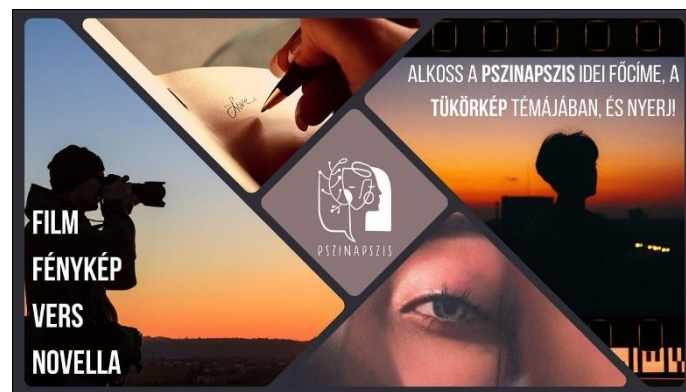
 2022. AUGUSZTUS 28., VASÁRNAP. Fürdőzz a természetben! / Erdőfürdő séta képzett erdőfürdő-vezetőkkel. <https://www.facebook.com/events/1018945482136603/>




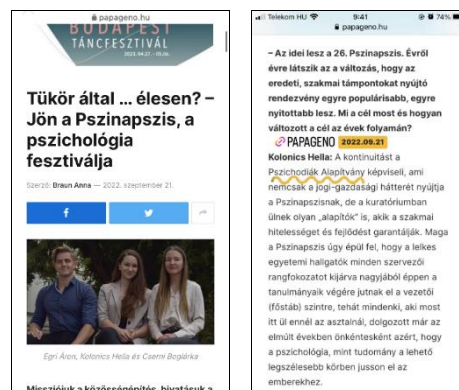
 2022. SZEPTEMBER 10., SZOMBAT, Legyél Te a Jövő Kutatója!
<https://www.facebook.com/events/1212424649299673/>




 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!