

Pénteken kezdődik a Pszinapszis, a pszichológia fesztiválja

Rendezvény neve: XXIII. Pszinapszis – Budapesti Pszichológiai Napok

Idei témája: csend: élet

Dátum: 2019.04.05-07. (péntek-szombat-vasárnap)

Helyszín: Budapest, Angyalföldi József Attila Művelődési Központ

(1131 Budapest, József Attila tér 4.)

Program: www.pszinapszis.com

Információk, fényképek:

<http://pszichodiak.hu/sajto>

www.pszinapszis.com/mediamegjeleneseink

www.pszinapszis.com

Kapcsolat:

Karsai Szilvia info@pszichodiak.hu, karsai.szilvia@pszichodiak.hu

Pénteken kezdődik a Pszinapszis, a pszichológia fesztiválja

Budapesten, az Angyalföldi József Attila Művelődési Központban rendezik a Pszinapszist, a XXIII. Budapesti Pszichológiai Napokat 2019. április 5. és 7. között.

Idén is igazi fesztiválhangulatú forгатagnak lehetnek részesei a rendezvényre ellátogatók. A szakmai programok mellett Élő Könyvtár, Életmesék, Civil Utca, Élménygyűjtő, pszichológiai játékok, relaxációs és zenei programok, kiállítások, slam poetry verseny, könyvesház, teaházi kerekasztal-beszélgetések nyújtanak kikapcsolódást a résztvevőknek.

A szervező Pszichodiák Alapítvány célja, hogy közelebb hozza a pszichológia tudományát az érdeklődőkhöz. A szakterület neves képviselőinek közérthető tolmácsolásában a közönség betekintést nyerhet a pszichológia világába, támpontokat kaphat pszichológiai ismereteinek elmélyítéséhez. A rendezvény, amellyel, hogy kérdéseket ébreszt és válaszokat ad, egyúttal országos találkozópontként is szolgál a szakma képviselői és az érdeklődő nagyközönség között.

Ön mennyit foglalkozik a lelki egészségével?

A WHO Egészségügyi Világszervezet meghatározásában az egészség összetett fogalom, melybe a mentális és a szociális jóllét épp úgy beletartozik, mint a testi egészségi állapot. A megfelelő lelki egészség is hozzájárul például a stresszel való eredményesebb megküzdéshez, a hatékonyabb munkavégzéshez vagy az örömtelibb társas kapcsolatok működtetéséhez.

A lelki egészség a jóllétünk alapvető építőköve, mégis méltatlanul kevés figyelmet kap mindennapi életünkben. Bár egy-egy, sajnálatos esemény kapcsán időszakosan előtérbe kerül a pszichológia támogató szerepe, eszköztára, a lélektani ismeretek, praktikák tudatos alkalmazása manapság még kevésbé képezik az emberek hétköznapijainak szerves részét.

A lelki egészség fejlesztésével kapcsolatos ismeretterjesztést tűzte ki célul a Pszichodiák Alapítvány, amely nonprofit szervezet évenkénti rendezvényén nyújt betekintést a főbb lélektani ismeretekbe, módszerekbe. Ez a Pszinapszis - Budapesti Pszichológiai Napok, mely az elmúlt 23 év alatt szakmailag is meghatározó pszichológiai fesztivállá nőtte ki magát. (www.pszinapszis.com).

A szervezők április 5. és 7. között várják az érdeklődőket az előadásokkal, gyakorlati foglalkozásokkal, kulturális és szabadidős programokkal tarkított, fesztiválhangulatú háromnapos rendezvényre.

Mi a Pszinapszis?

A rendezvény (<https://www.pszinapszis.com/>) 23. éve stabil pont a pszichoedukációban. Lehetőséget ad a legelismertebb magyar pszichológusoktól tanulni, a legújabb tudományos felfedezésekkel megismerkedni. Több, mint 150 ember önkéntes munkája van benne, hogy a látogató a lehető legtöbbet kapja a 3 nap alatt.

A Pszinapszis - Budapesti Pszichológiai Napok – pszichológiai ismeretterjesztés céljából létrejött, háromnapos szakmai és kulturális rendezvény, mely a pszichológia legfrissebb eredményeit, ill. a lelki egészség megőrzésének lehetőségeit ismerteti a laikus társadalom számára is közérthetően.

A rendezvény 1997 óta minden évben megrendezésre kerül, évente változó központi témával. Mivel célja a pszichológia megismertetése és az azt övező sztereotípiák, mítoszok eloszlatása a szakma nemzetközileg is elismert neves képviselői által, így a rendezvény mindenkinek szól, akit érdekel a pszichológia.

Ízelítő a programkínálatból

A háromnapos rendezvény fő gerincét a szekcióba rendeződő előadások (<https://www.pszinapszis.com/eloadasok>) adják. A program három nagyobb egységre bontható: a szekcióelőadásokra, a műhelyekre, a kulturális és szabadidős programokra. A szekcióelőadások adják a rendezvény szakmai vázát, a főcímhöz („csend: élet”) illeszkedő témák és a szakma legismertebb előadói által. A **műhelyek** során a résztvevők sajátélmény alapján ismerkedhetnek meg egyes pszichológiai módszerekkel.

Pénteken többek között Dr. Hevesi Krisztinával, Kozma-Vízkeleti Dániellel, Vekerdy Tamással, Dr. Belső Nórával, Dr. Kóváry Zoltánnal, Narancsik Gabriellával találkozhatnak az érdeklődők. Az előadók a

párkapcsolat, a kötődés, az érzelemkifejezés, a mindfulness, a politikai viselkedés, a terápiás börtönközösségek vagy a sportpszichológia világába nyújtanak betekintést.

Szombaton Prof. Dr. Bagdy Emőket, Prof. Dr. Bányai Évát, Prof. Dr. Mérő Lászlót, Orvos-Tóth Noémit, Tari Annamáriát, Dr. Antalfai Mártát, Mácsai Pált, Prof. Dr. Dúll Andreát, Révész Renáta Liliánát, Prof. Dr. Rácz Józsefet hallhatja a közönség. A szekciók témájában szó esik humorról, hipnózisról, a vágy logikájáról, az örökbefogadásról, a művészetek és pszichológia kapcsolatáról, a kriminálpszichológiáról, a Terápia sorozatról, a mesterséges intelligenciáról, a drogiacról, az elhízásról, a sikeres öregedésről, a hiperaktivitásról, a családterápiáról, a gyászfolyamatokról is.

Vasárnap az előadásokat többek között Pál Feri, Dr. Buda László, Dr. Almási Kitti, Deliága Éva, Prof. Dr. Pléh Csaba tartják. A nap témái között szerepel a testképzavarok, a pszichedelikus önismeret, az onkológia és a pszichológia találkozása, a hála, a digitális gyermekvédelem, a gamification, a munkahelyi stresszkezelés, az agilitás is többek között.

Az előadások mellett **műhelyeket**, azaz kiscsoportos (általában 15-20 fős) sajátélmény-foglalkozásokat is szerveznek (<https://www.pszinapszis.com/muhelyek>) az önkéntesek, ahol a pszichológia gyakorlati felhasználásával ismerkedhetnek meg a látogatók. A résztvevők a kutyás terápia, a szimbólumterápia, az irodalomterápia, a pszichodráma, a pszichoszínház, a hipnózis, a művészetterápia, az autogén tréning, a design thinking, a zeneterápia, a transztánc vagy a hygge módszereivel ismerkedhetnek meg közelebbről.

Az előadások és csoportfoglalkozások mellett számos kiegészítő és **szabadidős programmal** várják a szervezők a látogatókat.

A **Civil Utcában** (<https://www.pszinapszis.com/civil-szervezetek>) a látogatók számos civil szervezet munkájával ismerkedhetnek meg, akik különféle bemutató anyagokkal és foglalkozásokkal készülnek a rendezvényre.

Az **Élőkönyvtár** (<https://www.pszinapszis.com/elokonyvtar>) lehetőséget teremt igazán átérezni egymás helyzetét, és beszélgetésre egy személyes találkozás keretében olyan emberekkel vagy csoportokkal kapcsolatban, akiket valamilyen negatív megkülönböztetés ér.

Az **Élménygyűjtő** kikapcsolódást kínál, relaxációs programokkal, zenével, izgalmas vagy éppen elgondolkodtató társasjátékokkal (<https://www.pszinapszis.com/elmenygyujto>).

A **Könyvesház** (<https://www.pszinapszis.com/konyveshaz>) a Pszinapszis egyik legnyugodtabb, legcsendesebb helyszíne, amely lehetőséget kínál a tudás bővítésére, a különféle érdekes témákban való elmélyülésre. Több mint 300 pszichológiai és a pszichológia határterületeiről szóló kötet közül válogathatnak a rendezvény látogatói. A Könyvesházban tekinthetők meg a Pszinapszis által kiírt fotópályázatra beérkezett művek is.

A **relaxációs programok** (<https://www.pszinapszis.com/relax>) számos élményt kínálnak a Pszinapszis ideje alatt a rendezvény látogatói számára. Akik szívesen megismerkednének a pszichológiával interaktívabb formában is, azoknak lehetősége nyílik a pszichológia egyes területein elhelyezkedő különböző testi-lelki jóllétet szolgáló módszereket, tevékenységeket kipróbálni. Mindezt kis csoportokban, kötetlen hangulatban tehetik meg. Az érdeklődők kipróbálhatják a rajzelemzést, a selyemfestést, a jógát és a zeneterápiát, megismerkedhetnek a Playback színház műfajával vagy igénybe vehetnek egy kellemes masszázst két előadás között.