

Európai Mentális Egészség Hét

2023. 05.22-28.

Javasolt Időbeli ütemezés 1 hónapra

Tájékoztató e-mail

Videó 0 bevezető (külön díjazás ellenében)

Tájékoztató plakát

Info-kommunikációs plakát

Audió-vizuális plakát

Poszt 1. Mit jelent a Frusztráció?

Videó1: Frusztráció jellemzői (külön díjazás ellenében)

Hanganyag: 1. gyakorlat Azonnali feszültségoldás

Videó2: Frusztráció kezelése (külön díjazás ellenében)

Poszt 2. Mit tegyél, ha frusztrált vagy?

Poszt 3. Miért alakul ki a düh?

Videó 3 DÜH jellemzői (külön díjazás ellenében)

Hanganyag: 2 gyakorlat Nyugalompont gyakorlat

Videó 4 DÜH kezelése (külön díjazás ellenében)

Poszt 4. Mit tegyél, ha dühös vagy?

Poszt 5. Hogyan kezeld a dühös agresszív embereket?

Videó 5: Agresszió jellemzői (külön díjazás ellenében)

Hanganyag: 3. gyakorlat Progresszív relaxáció

Videó 6: Agresszió kezelése (külön díjazás ellenében)

Poszt 6. Hogyan használhataod...

	0. hét		1. hét					2. hét					3. hét				
	18.máj	19.máj	22.máj	23.máj	24.máj	25.máj	26.máj	29.máj	30.máj	31.máj	01.jún	02.jún	05.jún	06.jún	07.jún	08.jún	09.jún
	csütörtök	péntek	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tájékoztató e-mail		X															
Videó 0 bevezető (külön díjazás ellenében)		X															
Tájékoztató plakát		X															
Info-kommunikációs plakát		X															
Audió-vizuális plakát		X															
Poszt 1. Mit jelent a Frusztráció?			X														
Videó1: Frusztráció jellemzői (külön díjazás ellenében)				X													
Hanganyag: 1. gyakorlat Azonnali feszültségoldás					X												
Videó2: Frusztráció kezelése (külön díjazás ellenében)						X											
Poszt 2. Mit tegyél, ha frusztrált vagy?							X										
Poszt 3. Miért alakul ki a düh?								X									
Videó 3 DÜH jellemzői (külön díjazás ellenében)									X								
Hanganyag: 2 gyakorlat Nyugalompont gyakorlat										X							
Videó 4 DÜH kezelése (külön díjazás ellenében)											X						
Poszt 4. Mit tegyél, ha dühös vagy?												X					
Poszt 5. Hogyan kezeld a dühös agresszív embereket?													X				
Videó 5: Agresszió jellemzői (külön díjazás ellenében)														X			
Hanganyag: 3. gyakorlat Progresszív relaxáció															X		
Videó 6: Agresszió kezelése (külön díjazás ellenében)																X	
Poszt 6. Hogyan használhataod...																	X