

## Érzelmi egyensúly ápolása Autogén Tréninggel

- *tízhetes online képzés* -

**Célközönség:** 16 éves kortól mindenki, aki szeretne megtanulni hatékonyan relaxálni, érzelmeit kiegyensúlyozni

**Képzés hossza:** 10 óra

**Ülések:** 10 x 60 perc (Szerdánként, este 8 és 9 óra között)

**Első ülés:** 2024, június 12, este 8.00

**Utolsó ülés:** 2024, augusztus 14.

**Képzés típusa:** Online (Zoomon keresztül)

**Kiképző:** Polyánki Balázs, pszichológus

**A képzés ára:** 39.000 Ft / fő

**Jelentkezési határidő:** 2024, június 05.

**Regisztrációs hivatkozás:**

**Kapcsolat:** +36 70 978 3618 [balazs@polyanki.hu](mailto:balazs@polyanki.hu) [www.polyanki.hu](http://www.polyanki.hu)

---

**Cél:** A képzés célja, hogy segítse a résztvevőket jobban megküzdeni a stresszel. Segít ellazítani a testet, jobban fókuszálni és hatékonyabbá válni a célok kitűzésében és megvalósításában. A részvétel 16 éves kortól ajánlott.

---

**Mi az AT?** Az Autogén Tréning (AT) egy strukturált keretrendszer, amelyet a német Dr. Johannes H. Schultz dolgozott ki 100 évvel ezelőtt. A résztvevők egy 10 lépéses tanulási folyamat és egy kiképző segítségével, napi gyakorlatok elvégzésével sajátítják el a módszert a heti 60 perces, csoportos képzésben, 10 hét alatt. Ez segít számukra ellazítani testüket, megnyugtatni elméjüket, jobban szabályozni érzelmeiket az ún. „organizmusos átkapcsolásnak” köszönhetően.

---

**Mik az AT előnyei?** Az AT elsajátításának számos haszna van. A tízhetes képzés végére a résztvevők képesek lesznek teljesen ellazulni egy hétperces gyakorlat segítségével. A „relaxációs válasz”, amelyet megtanulnak, olyan készséggel látja el őket, amelyet az élet minden területén fel tudnak használni, ahol egyensúlyra és jelenlétre van szükség. Az AT végső célja az „érzelmi rezonanciák tompítása”, ami azt jelenti, hogy a működés optimális szintjét képesek elérni, legyenek bármilyen stresszes helyzetben. Meg tudnak szabadulni minden „parazita izomtevékenységtől”, ami nem támogatja őket sem a pszichológiai sem a fiziológiai alkalmazkodásban. Megtanulják ápolni saját mentális folyamataikat, érzelmeiket és hatékonyabban szabályozni viselkedésüket.

---

**Mik a tanulási folyamat lépései?** Először egy rövid indikációs űrlapot kell kitölteni. Ez segít kiszűrni azokat a tényezőket, amelyek mellett nem tanácsos az AT tanulása (például szív- és érrendszeri zavarok vagy speciális mentális betegségek). Ezt egy 30 perces, ingyenes orientációs beszélgetés követ, amely során információt adunk a módszerrel, a gyakorlással és a kurzussal kapcsolatban, valamint megválaszoljuk a felmerülő kérdéseket is. Amennyiben nincs kontraindikáció (az illető alkalmas az AT tanulásra), megkezdheti a folyamatot. Ez azt jelenti, hogy heti egy alkalommal részt vesz az online, csoportos alkalmon, ahol megbeszéljük az elméleti és tudományos hátteret, a gyakorlati útmutatókat és alkalmanként kétszer vezetett gyakorlatot is végzünk. Utána, az ülések között az egyén otthon, naponta kétszer (2 x 7 perc) gyakorol és élményeit leírja az „élménynaplóba”. Minden (elméleti és gyakorlati) támogató anyagot online szobán keresztül érhet el. Az ehhez tartozó jelszó az első foglalkozáson kerül átadásra, amely egy évig érvényes. Minden héten a gyakorlás új elemmel egészül ki, így a gyakorló egyre magasabb szintre jut. Ez a ciklus folytatódik a tizedik alkalomig, ahol eléri az autonóm szintet – ezért is hívják a módszert „autogén” tréningnek – a kiképzőre többé nincs szükség. Olyan tudásra és készségre tesz szert, amivel tovább kísérletezhet és kiteljesítheti saját Autogén Tréningjét.

---

**Ki a kiképző?** Polyánki Balázs, pszichológus, aki az Autogén Tréninget 2000 óta, résztvevők százainak tanította meg, különféle oktatási elrendezésben. Szakmai tapasztalatát 17 országban gyűjtötte össze és a témával kapcsolatban számos cikke és könyve jelent már meg. További információ a [polyanki.hu](http://polyanki.hu) oldalon tanálható.

## AZ AUTOGÉN TRÉNING TEMATIKÁJA

| HÉT | FÓKUSZTERÜLET                                   | VONATKOZÓ TÉMÁK                                   |
|-----|---|---|
| 1   | Nehézségérzés a jobb és a bal lábban            | Az AT története, „bérkocsis ülés”, relaxáció      |
| 2   | Nehézségérzés a lábakban, a jobb és bal karban  | A nehézség fizioiógiája, a relaxációs válasz      |
| 3   | Nehézségérzés a testben, melegség a lábakban    | A melegség fizioiógiája, a sejtek emlékezete      |
| 4   | Nehézség és melegség az egész testben           | A kondicionálás, az „ellazult éberség”            |
| 5   | Egyenletes és nyugodt légzés                    | A légzés fizioiógiája; légzéstechnikák            |
| 6   | Egyenletes szívdobogás                          | A szív fizioiógiája; a generalizáció              |
| 7   | Melegség a has (solar plexus) környékén         | A vagus ideg fizioiógiája; a gyakorlás szándéka   |
| 8   | Kellemes hűvösség a homlokon                    | A fej fizioiógiája; tudatossági szintek           |
| 9   | Intencionális és specifikus formulák használata | Megerősítések, mantrák, rögzítők és tippek        |
| 10  | A gyakorlási lehetőségek kiterjesztése          | Munka az álmokkal, intuációval és a manifesztáció |

## MEGJEGYZÉSEK

1-Ha Ön gyógyszeres kezelésben részesül, terápiára jár, akkor először keresse fel orvosát vagy terapeutáját és kérje ki tanácsát az Autogén Tréninggel kapcsolatban. A részvételhez írásos beleegyezésükre lehet szükség.

2-Az AT egy standard módszer, ami azt jelenti, hogy Ön legyen bárhol a világban, ha egy képezett kiképzőhöz fordul, ugyanazon a lépéseken keresztül sajátíthatja el a módszert és ugyanazt a minőségi oktatást kapja. Amennyiben a módszert háttére és a szakmai szervezetek érdeklik, az alábbi hivatkozások segítségével tájékozódhat:

<https://britishautogenicsociety.uk>

<https://american-autogenic-society.org>

<http://www.autogenicsociety.org>

3-Az AT kutatásra és bizonyítékokra épülő módszer és terápia. Amennyiben Önt a kutatási vonal is érdekli, az alábbi hivatkozások segítségével tud tájékozódni az akadémiai területen:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7137438/>

<https://services.unimelb.edu.au/counsel/resources/guided-exercises/autogenic-training>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/autogenic-training>

4-Az AT tanulása **NEM** ajánlott abban az esetben, ha Ön életének legnehezebb periódusát éli éppen, vagy rendszeresen elárasztják az érzelmek, vagy jelenleg más relaxációs módszereket is tanul. Lehetnek azonban olyan életesemények, amelyek mellett rendelkezik annyi kapacitással, hogy tanulhasson és mobilizálni tudjon támogató erőforrásokat a velük való megküzdéshez. Az AT csoportban történő elsajátítása további értéket adhat, hiszen mások tapasztalataiból is sokat tanulhatunk. Kérem éljen az ingyenes konzultációs lehetőséggel, mielőtt dönt.