

# STRESSZKEZELÉS SZABADÚSZÓKNAK

## SZAKMAI TOVÁBBKÉPZÉS

ELTE BTK NYELVI KÖZVETÍTÉS INTÉZETE

FORDÍTÓ- ÉS TOLMÁCSKÉPZŐ TANSZÉK

PROLANG NYELVI SZAKMAI TOVÁBBKÉPZŐ KÖZPONT

**A tréning célja:** Mindnyájan szeretnénk tartalmas, értelmes, a személyes értékeinkkel összhangban álló életet élni. Amikor azonban cselekvésre kerül a sor, sokszor nehézségekbe ütközünk. Mintha gondolataink, érzéseink és késztetéseink az utunkba állnának, és megnehezítenék azt, hogy úgy cselekedjünk, ahogy szeretnénk. Legyen szó dühről, szorongásról vagy félelemről, sok időt és energiát fordítunk a belső tartalmainkkal való küszködésre. Ez nem is meglepő, hiszen éppen azokon az életterületeken – szoros kapcsolatainkban, hivatásunkban, önmagunkkal való viszonyunkban – tapasztaljuk meg legintenzívebben ezeket az érzéseket és gondolatokat, amelyek a legfontosabbak a számunkra. Vajon van reményünk arra, hogy rugalmasabban és szabadabban viszonyuljunk önmagunkhoz?

Nyelvi szakemberek között egyre többet beszélünk a tolmácsolásnál jelentkező stresszről vagy a szabadúszással járó, sokféle szorongásról és mindezek hatásáról testi és lelki egészségünkre, önmagunkhoz és másokhoz való kapcsolatunkra. A City, University of London, ACT for workplace settings kurzusának alapján kidolgozott folyamat során ezt a témát szeretnénk körbejárni heti egy találkozással, otthon kipróbálható gyakorlatokkal, rövid előadásokkal és sok csoportos beszélgetéssel. Nem csodaszert kínálunk, hanem teret arra, hogy közösen járjuk körbe ezt a mindnyájunkat érintő témát, és megismerkedjünk egy olyan szemlélettel, amely segíthet élhetőbbé tenni a munkánkkal elkerülhetetlenül együtt járó stresszt, hogy maradjon figyelmünk mindarra, ami tartalmassá teszi életünket.

### **A tréning felépítése:**

5 X 90 perc jelenléti, kiscsoportos gyakorlati tréning Kiss Ádám fordító-tolmács és mentálhigiénés szakemberrel

október 2. (hétfő), október 9.(hétfő), október 16.(hétfő), október 24. (kedd), november 6. (hétfő) 16-17:30

**Munkanyelvek:** magyar

**A tanfolyam időpontja:** 2023. október 2-től hétfőnként 16-17:30

**Jelentkezés és további információ:** [prolang@btk.elte.hu](mailto:prolang@btk.elte.hu)

<https://languages.elte.hu/prolang>

**Jelentkezési határidő:** 2023. szeptember 22., de a tanfolyam díjának elutalása előtt, a helyek korlátozott száma miatt kérjük minden esetben először jelezzék részvételüket a fenti e-mail-címen!

**Tanfolyami díj:** 80 000 Ft

A tanfolyami díj befizetését kérjük teljesíteni szeptember 25-ig az alábbiak szerint:

**Bankszámlaszám:** 10032000-01426201-00000000, ELTE Közlemény rovat: **AC1201/15 és a jelentkező neve**

A befizetésről szóló igazolást kérjük elküldeni a [prolang@btk.elte.hu](mailto:prolang@btk.elte.hu) e-mail-címre, számla igénylése esetében másolatban a [bertalan.zoltanne@btk.elte.hu](mailto:bertalan.zoltanne@btk.elte.hu) e-mail-címre.