

## Tárgytematika / Course Description

### Relaxációs technikák I.

**ANTSRA2061**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Bagó Ildikó

**Félév / Semester:** 2015/16/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Gyakorlati jegy

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 0/2/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy általános célja és specifikus célkitűzései: A relaxációs tréningek arra irányulnak, hogy megszüntessék a szorongás testi és lelki tüneteit. A módszer elsősorban az izmok ellazítására koncentrál. A szorongás egyik vezető tünete az izmok feszülése. Az izomfeszülés és a lelki feszültség között szoros kapcsolat van, ezek feloldására alkalmazható technikák elsajátítása a cél, kizárólag az egyénileg alkalmazható technikákkal

---

### TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

**A tantárgy tartalma:**

A relaxáció elméleti anyagának ismertetése. Az alkalmazott technikák módszertana. Az autogén tréning és progresszív relaxáció gyakorlatanyag élettani hatásainak elemzése és helyes alkalmazása.

---

### SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

**Tantárgyi követelmény:**

Az elméleti ismeretek írásbeli beszámolója. Az órákon való aktív részvétel.

---

### KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

**Kötelező ill. ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke :**

Stresszoldó relaxáció- Hangoskönyv CD. Hangoskönyv Kft.Bp. 2007.

Nagy Gabriella: 30 perc stresszoldó relaxáció Hangoskönyv Kft. Bp. 2007.

Dr. Bagdy Emőke- Dr. Koronai Bertalan Relaxációs módszerek Bp. 1988.