

Tárgytematika / Course Description

Relaxációs technikák I.

ANTSRA2061

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bagó Ildikó

Félév / Semester: 2020/21/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

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 / ASSESMENT'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.