

## Mi a pszichodráma?

Az életből vett helyzeteket a pszichodráma tanfolyam alkalmain nem csak felidézzük, hanem azokat amatőr színészként rögtön el is játszunk. Te osztod ki a csoport tagjainak a szerepeket, s úgy játszunk el az általad felidézett jeleneteket, ahogy Te mondd. A csoport tagjai a Te problémádat érzelmileg is átélik, s a játék után neked visszajelzést adnak. Így, mintegy kívülről szemlélve láthatod saját magadat, helyzetedet, s azt, hogy környezeted miként éli meg a Te problémádat. Ez a módszer olyan segítséget nyújthat élethelyzeteid alakításához, amelyet másként aligha tapasztalhatsz meg. Játékaink során igyekszünk legyőzni a belső ellenállást. Ez néha nehezen megy, olykor könnyekkel, de a végén mindig megkönnyebbülünk és katarzist érzünk. Az egyes alkalmak egymásra épülnek. A tanfolyamot összefoglalással, kiértékeléssel zárjuk.

## Miért éri ez meg nekem?

- ◆ Megtanulhatod egyre elfogadhatóbb módon közölni saját érzéseidet, vágyaidat, indulataidat és gondolataidat.
- ◆ Megoldásokat kereshetsz és találhatsz külső és belső (önismereti, kapcsolati, kommunikációs, beilleszkedési) lelki problémáidra,
- ◆ Megjelenítheted és feldolgozhatod sérelmeidet, elakadásaidat.
- ◆ Kipróbálhatsz vágyott élethelyzeteket, áhított szerepeket, változtatást igénylő viselkedésmódokat,
- ◆ Kiléphetsz nem-akart ismétlések kényszeréből, elhagyhatsz rosszul beidegződött viselkedési formákat.
- ◆ Ösztönző visszajelzéseket kaphatsz csoportbeli szerepedről, viselkedésedről.
- ◆ A csoportban való részvétel a Magyar Pszichodráma Egyesület Képzési Rendjének megfelelően a pszichodráma asszisztensi képzés előfeltételének részeként 120 órában elfogadható.

## Mit remélhetek?

- Megismerheted, s megkedvelheted saját magadat.
- Bátrabban képviselheted saját érdekeidet, értékeidet.
- Békességre juthatsz saját magaddal, környezetteddel, sorsoddal.
- Spirituális meggazdagodásban, feltöltekezésben lehet részed.

## Milyen elfoglaltságot jelent?

150 órás tanfolyamunk 2012. januártól előreláthatóan 2013. júniusig tart.

A hét közben elfoglaltak, s a fővárostól távolabb élők igényeihez igazodva, havonta egy szombati napot töltünk együtt.

Az első alkalomra 2012. január 14-én kerül sor.

A képzés során ún. "maratoni" blokkok beiktatása is lehetséges.

**Ha szeretnék részt venni,  
hogyan jelentkezhetek,  
kitől kaphatok még több  
információt?**

A tanfolyam indulása előtt a vezetők személyes találkozásra, ún. első interjúra hívják a jelentkezőket, ahol megbeszélik a felvetődő kérdéseket az induló csoporttal, a pszichodráma módszerével és az alkalmassággal kapcsolatban. A tandíj első részletének a befizetésére is ekkor kerül sor.

Keresd a csoportvezetőket az alábbi elérhetőségeiken:

*Kende Sándor*

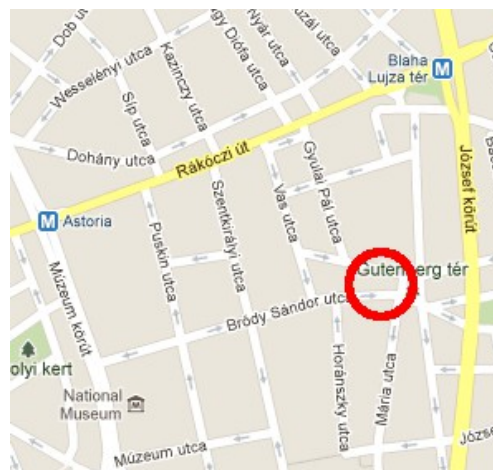
szociális munkás,  
pszichodráma vezető  
Tel: +36 70 235 0583  
E-mail: [skende@gmail.com](mailto:skende@gmail.com)

*Hubainé Muzsnai Márta PhD.*

klinikai pszichológus, lelkipogozó,  
pszichodráma vezető, bibliodráma  
szupervizor, mediátor  
Tel: +36 30 65 75 675  
E-mail: [oazs46@gmail.com](mailto:oazs46@gmail.com)

## Hol lesz a képzés?

Az Oázisban:  
az Astoriához  
és a Blahához közel



## Mibe kerül ez nekem?

1.200 Ft/óra + 200 Ft/óra  
terembérlet

(20%-kal olcsóbb,  
mint 2009-ben!)

# Pszichodráma önismereti tanfolyam az Oázisban

## Téged várunk

ha szeretnél saját magaddal,  
szűkebb és tágabb környezetteddel  
harmonikusabb kapcsolatba  
kerülni.

A részvételhez sem füzetre, sem  
íróeszközre, semmiféle  
előképzettségre, színészi  
tehetségre, irodalmi  
fogékonyságra nincs szükség.  
Magunknak játszunk,  
nem közönség előtt.

Magadról és problémáidról  
csak annyit mondasz el,  
amennyit Te szeretnél.

Hozd el nyitottságodat,  
kíváncsiságodat, dinamizmusodat!