POLYÁNKI BALÁZS – “AZ ÉREM KÉT OLDALA”

Online Interaktív Előadás az Életmódklub keretében

DÁTUM: 2026. október 08. (csütörtök)
IDŐPONT: 18.00-19.00
Korhatár: 16 év
Helye: Online (Zoom)
Belépési link: https://us02web.zoom.us/j/3693055079?omn=88205153128
Díja: ingyenes

CÉL: Az “Érem két oldala” című interaktív előadás az igen intenzív stressz, nehézségek és krízisek során felmerülő alapvető két kérdést hizza közelebb a résztvevőkhöz: hogyan lehet hatékonyan segítséget kérni és hogyan lehet hatékonyan segíteni? A kérdéseket nem a segítő foglalkozásúak szempontjából elemzi, hanem olyan hétköznapi szerepekből, amelyben barátok, családtagok, munkatársak, ismerősök tehetik fel azokat. A kapott válaszokra épített cselekedetek pedig életet is menthetnek. Éppen ezért érdemes velük tisztában lenni. Az esemény során Polyánki Balázs hamarosan megjelenő “A maradás nehézsége. Megküzdés az öngyilkosság gyászával” című könyve mentén az alábbi kérdésekre igyekszik választ adni:

KÉRDÉSEK:

- Milyen jelek mutatják azt, hogy valaki krízisben van?
- Milyen kockázati és védelmi faktorokat mutattak ki a kutatások?
- Milyen önsegítő módszereket alkalmazhatunk, amikor válságban vagyunk?
- Hogyan készüljünk fel és kérjünk jól segítséget?
- Melyek a segítés legfontosabb alapelvei krízis esetén?
- Mit tehet a munkahely a megelőzés és a beavatkozás terén?
- Mik a megelőzés alapelvei?

Polyánki Balázs 27 éves okatói, pszichológiatanári és tanácsadói tapasztalatával vezeti végig a résztvevőket azon az ösvényen, ami egyaránt nehéz a krízisben lévő személynek és a neki segíteni akarónak. Bizonyos alapelvek és lépések azonban segíthetnek a megelőzésben, a felismerésben, a kommunikációban, a bizalom kiépítésében és a helyzettel való megküzdéshez szükséges erőforrások mozgósításában. A beszélgetés hasznos lehet bárkinek, aki elég erősnek és nyitottnak érzi magát ahhoz, hogy a téma kapcsán elmerüljön a különösen nehéz helyzetekre jellemző belső élmények feltérképezésében és a személyközi interakciók természetében.

"Mit teszel, ha valaki a környezetedben krízisbe kerül — vagy ha te magad szorulsz segítségre? Nehéz helyzetekben a megfelelő kommunikáció és a gyors felismerés életet is menthet. Polyánki Balázs 27 éves oktatói, pszichológiatanári és tanácsadói tapasztalattal vezeti végig a résztvevőket a krízisek és a megküzdés belső világán.
A dunaújvárosi Életmód Klub szervezésében megvalósuló „Az érem két oldala” című ingyenes online interaktív előadás nem kifejezetten segítő foglalkozásúaknak, hanem hétköznapi embereknek — családtagoknak, barátoknak, munkatársaknak — szól.

Miről lesz szó az előadáson?
🔍 A krízis árulkodó jeleinek és kockázati faktorainak felismerése
🤝 A hatékony segítségkérés és segítségnyújtás legfontosabb alapelvei
💡 Önsegítő módszerek és a megküzdéshez szükséges erőforrások mozgósítása
📖 Betekintés az előadó hamarosan megjelenő, „A maradás nehézsége. Megküzdés az öngyilkosság gyászával” című könyvének témáiba

Esemény részletei: 📅 Dátum: 2026. október 08.
⏰ Időpont: 18:00 – 19:00
📍 Helyszín: Online (Zoom)
Belépési link: https://us02web.zoom.us/j/3693055079?omn=88205153128
💰 Részvétel: Ingyenes (16 éves korhatártól)
👉 Csatlakozz te is, és tudd meg, hogyan nyújthatsz valódi támaszt a legnehezebb pillanatokban!"