

## **Pszichoszociális stressz/stresszkezelés fókuszú szakmai**

**tevékenység 2025. július:** MOTE Webinárium: A stressz komplex szemlélete

**2025. szeptember:** Pécsi Kardiológiai Napok: A pszichoszociális stressz, mint alulértékelt kardiovaszkuláris rizikófaktor: pathomechanizmus és az evidenciákon alapuló stresszkezelési módszerek (a kongresszusi regisztrációt és a részvételemet saját magam finanszíroztam)

**2025.10.10.:** A mentális egészség világnapja (egész napos, oftex akkreditált szakmai továbbképzés szervezője, szakmai vezetője és előadója).

**2025. november:** 51. Belgyógyászati Társaság Nagygyűlése: poszter szekció: A pszichoszociális stressz, mint alulértékelt kardiovaszkuláris rizikófaktor (kongresszusi regisztrációt és a részvételemet saját magam finanszíroztam)

**2026.03.04.:** Az elhízás világnapja MOTE WebináriumPRO (egész napos, oftex akkreditált szakmai továbbképzés szervezője, szakmai vezetője és előadója)

**2026.05.15.:** *A hypertonia világnapja MOTE WebináriumPRO (egész napos, oftex akkreditált szakmai továbbképzés szervezője, szakmai vezetője és előadója)*

**2026.11.14.:** *A cukorbetegség világnapja MOTE WebináriumPRO (egész napos, oftex akkreditált szakmai továbbképzés szervezője, szakmai vezetője és előadója)*

### **Az egészségtudatos mikroközösségek kiépítését célzó tevékenység (teljesség nélkül)**

- „Egészségünkre” – heti rádióműsor
- Séta az orvossal – Cegléd
- Életmódunk orvosi szemmel: laikusoknak szóló előadássorozat
- Egészségünk pillérei: bizonyítékoktól a bizonyosságig (5 alkalmas előadássorozat)
- Háttér magazin, Ceglédi Televízió: a 6 pillér bemutatása (táplálkozás, mozgás, függőségek, stressz, alvás, társas kapcsolatok) és maga a viselkedésváltozás
- Teddy Maci kórház (5 állomásos edukáció és stresszlevezető szerepjáték)
- „Ne stresszelj” – stressz- és szorongáscsökkentés gimiseknél
- „Segítsd a pedagógust”: szűrés tanácsadás a pedagógusok számára