

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Ép testben ép lélek – de hogyan?

Fodor Boglárka

alkalmazott egészségpszichológiai szakpszichológus-jelölt

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A mozgás pszichés előnyei

- Növeli az endorfin, a dopamin szintjét
- Csökkenti a kortizol szintjét, ami kevésbé emelkedik meg stressz hatására
- Csökkenti a depresszív, szorongásos tünetek előfordulási gyakoriságát
- Elősegíti a minőségi alvást
- Javítja a figyelmet, a koncentrációt, a memóriát
- Közösségben végezve: társas támogatás, elköteleződés



Motiváció

- **Külső motiváció:** amikor egy cél, jutalom elérése miatt végzünk egy cselekvést
- **Belső motiváció:** maga a cselekvés végzése jutalom értékű, örömet okoz a fejlődés, előre haladás megélése, hogy egy folyamatot jól végeztünk el
- **Amotiváció**



Sikerkeresés

képességek,
erőfeszítés

erőfeszítés
hiánya

megvalósítható,
képességekhez
illeszkedő, de
kihívást jelentő

magas

alacsony

SIKER OKA

KUDARC OKA

**IDEÁLIS
FELADAT**

ÖNÉRTÉKELÉS

SZORONGÁS

Kudarckerülés

külső tényező, nem
saját teljesítmény

képességek hiánya

képességtől eltérő
(nagyon
nehéz/könnyű)

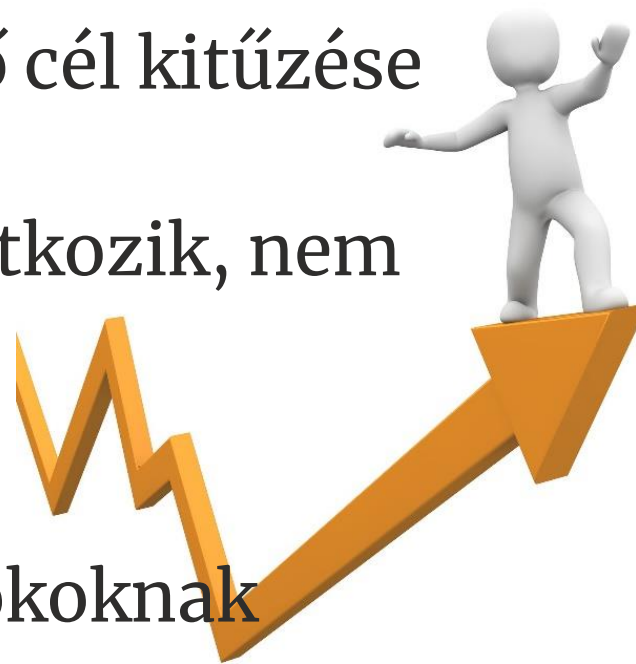
alacsony

magas



Célkitűzés

- Reális, ugyanakkor kihívást jelentő cél kitűzése
- Pozitívan megfogalmazott célok
- Teljesítményre, erőfeszítésre vonatkozik, nem vereségre vagy győzelemre
- Korábbi teljesítmény a referencia
- Sikert erőfeszítésnek tulajdonítjuk
- Kudarcot belső megváltoztatható okoknak
- Intenzitás helyett rendszeresség
- Rövid- és hosszú távú célok is szükségesek:
 - Rövid: azonnali visszajelzés, lépcsőfokok
 - Hosszú: teljesítmény csúcsa



Kapcsolódjunk!

- Meditáció, relaxáció, tudatos jelenlét gyakorlása
- Természetben eltöltött idő, kirándulás, mozgás
- Másokhoz, valahova tartozás érzése
- Szabadidős tevékenységek, kikapcsolódást, feltöltődést jelentő hobbik
- Egyéni igényeinkhez, képességeinkhez igazodó mozgásforma



TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE