



PSZICHOLÓGIAI KULTÚRA HETE

A LÉLEK EGÉSZSÉGE

LELKI EGÉSZSÉGVÉDELEM A

MINDENNAPOKBAN



2026. október 5-10.

A Mentálhigiénés Műhely és az Egészségfejlesztési Iroda (EFI) Szekszárd
tisztelettel és szeretettel meghívja a

XXXV. Pszichológiai Kultúra Hete rendezvénysorozatára

Helyszín: Babits Mihály Kulturális Központ Szekszárd, Szent István tér 10. Csátár terem

Október 5. Hétfő

16.00: Megnyitó

Köszöntőt mond: **Pócs Margit** elnök és
Vajdáné Éberhardt Anett EFI irodavezető
Közreműködik: **Tóth István** (gitár és ének)
Steinbach Luca (ének)

16.30: A lelki egészség nyomában

Kapaszkodók az élethez

Előadó: **Endrédy Balázs** pszichológus, filozófus
logoterapeuta

Október 6. Kedd

15.00: Lélekatika: Agytorna

Vezeti: **Steinbach Luca** gyógytornász (EFI)

**17.00: Tudatos jelenlét a mindennapi
gyakorlatban**

Előadó: **Dr. Kertész Ágnes** pszichiáter
osztályvezető főorvos

Október 7. Szerda

**15.00: Lélekatika: Képekbe rejtett erő-
Fedezd fel saját erőforrásaidat!**

Vezeti: **Buda Gyöngyvér** mentálhigiénés
szakember (EFI)

**17.00: Szabad test, szabad lélek. A mozdulat,
mint az önismeret útja**

Előadó: **Könyves Ágnes** mentálhigiénés
szakember, lemanguria navigátor

Október 8. Csütörtök

**15.00: Lélekatika: „Kapcsolódás kockadobás
után”- a közös játék pszichológiája**

Vezeti: **Szűcs Janka** rekreáció szervező és
egészségfejlesztő (EFI)

**17.00: Önszeretet, önbecsülés, önbizalom-
lelki szükségleteink nyomában**

Előadó: **Radnai Erzsébet** dipl.coach, okl. tréner
önbizalom nagykövet

Október 9. Péntek

15.00: Lélekatika: Az alkotás öröme-workshop

Vezeti: **Sándorfi Zsóka** mentálhigiénés szakember
(EFI)

**17.00: Történetek nyomában. Befolyásolás vagy
manipuláció?**

Előadó: **Bara – Kádár Katalin**
tanácsadó szakpszichológus (EFI)

Október 10. Szombat

14.00-18.00:

Lélekszínház felnőtteknek

Játékmester: **Bodonyi Iván**

Helyszín: Kis Csátár terem



A Lélekatika alkalmi regisztrációhoz kötöttek!

E-mail cím: efi.jelentkezés@gmail.com

A Pszichológiai Kultúra Hete háziasszonya:

Pócs Margit (Mentálhigiénés Műhely elnöke)

A Pszichológiai Kultúra Hete programjai ingyenesen látogathatók

További információ: **Pócs Margit**, Tel: 20/473-0644;

mentalmuhely@gmail.com

www.mentalmuhely.hu, Mentálhigiénés /facebook

Vajdáné Éberhardt Anett EFI irodavezető, tel: 30/ 139-8891

A rendezvény támogatói:



Bathó Lászlóné, Magyar Vállalkozói Szalon, Petrits Mézeskalács