

Erasmus +

Budapest 27.10.2024 - 2. 11. 2024



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

Tölgyesi Zsuzsa
International teacher trainer,
CBT consultant,
COO and Director of Studies at Converzum

CONVERZUM

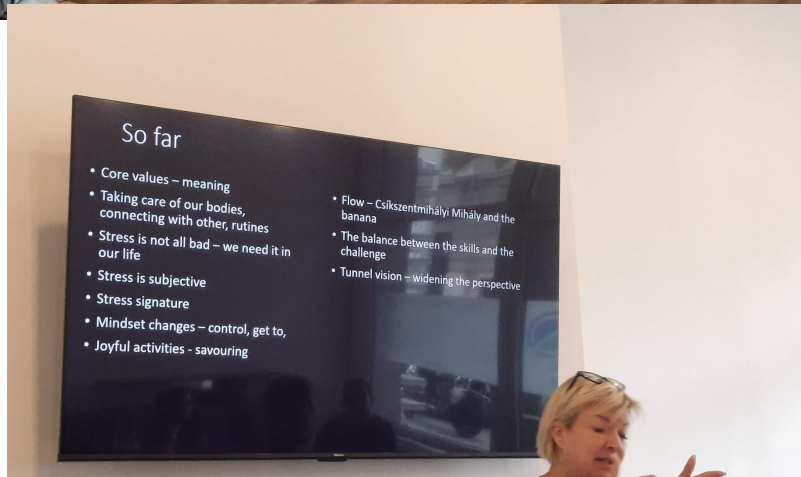
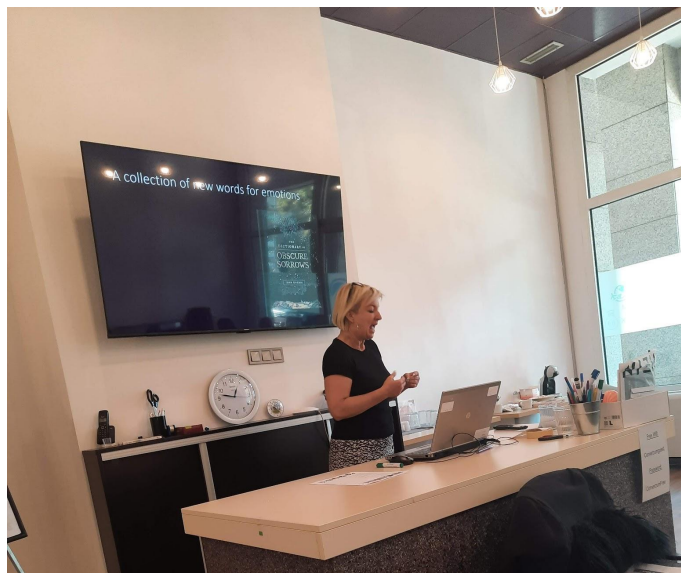
– a nyelvi közösségi tér







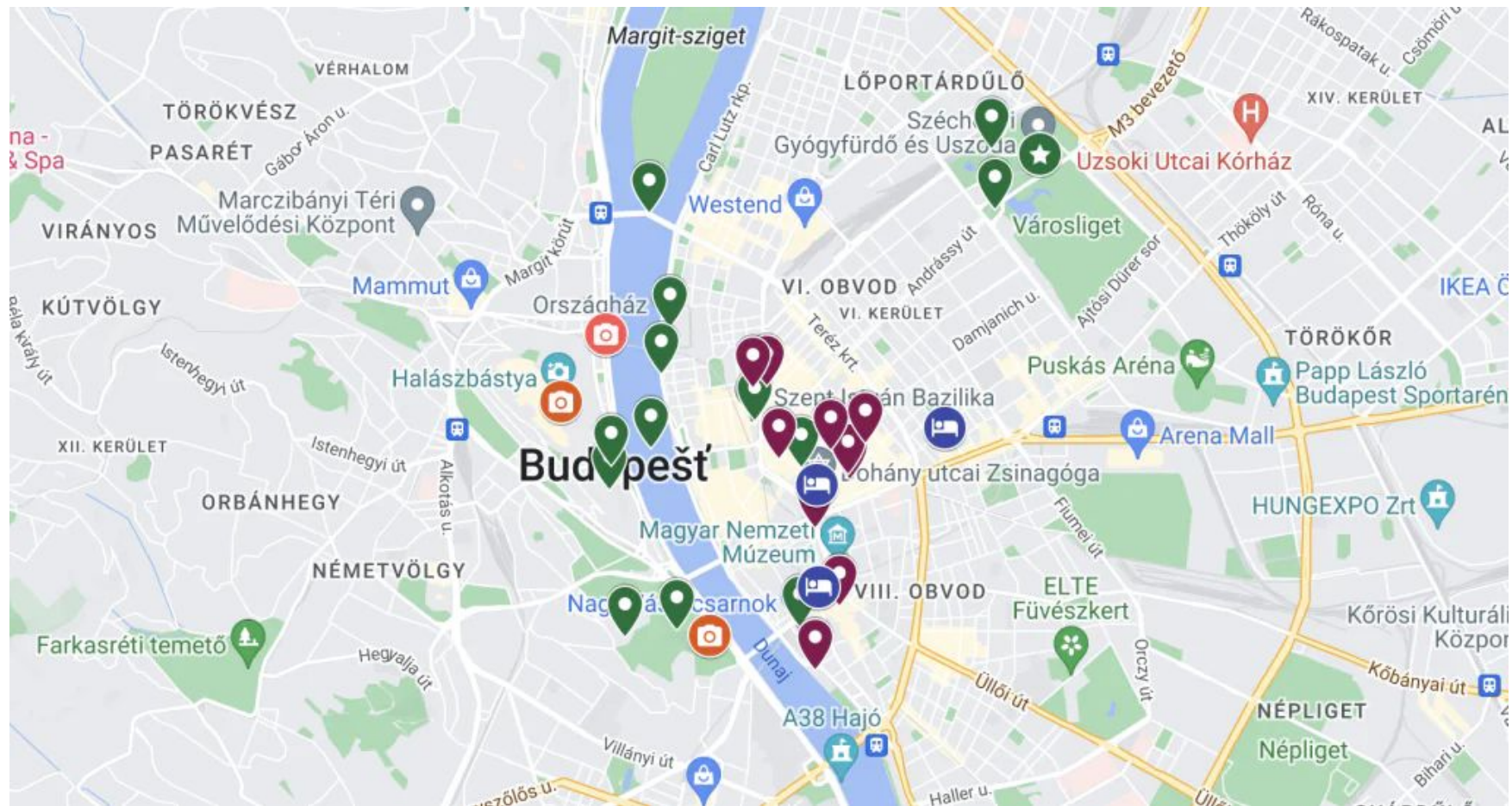




So far

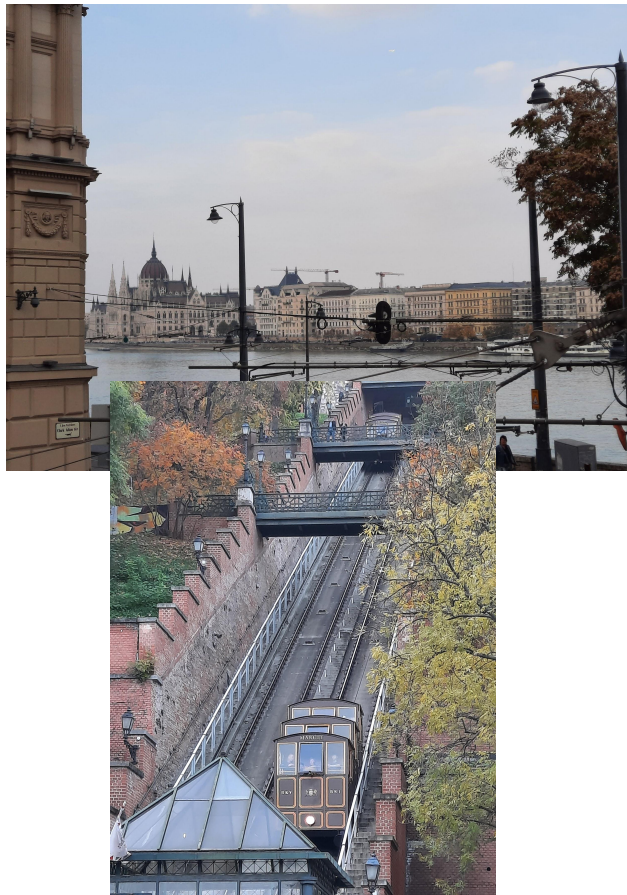
- Core values – meaning
- Taking care of our bodies, connecting with other, routines
- Stress is not all bad – we need it in our life
- Stress is subjective
- Stress signature
- Mindset changes – control, get to,
- Joyful activities - savouring
- Flow – Csikszentmihályi Mihály and the banana
- The balance between the skills and the challenge
- Tunnel vision – widening the perspective



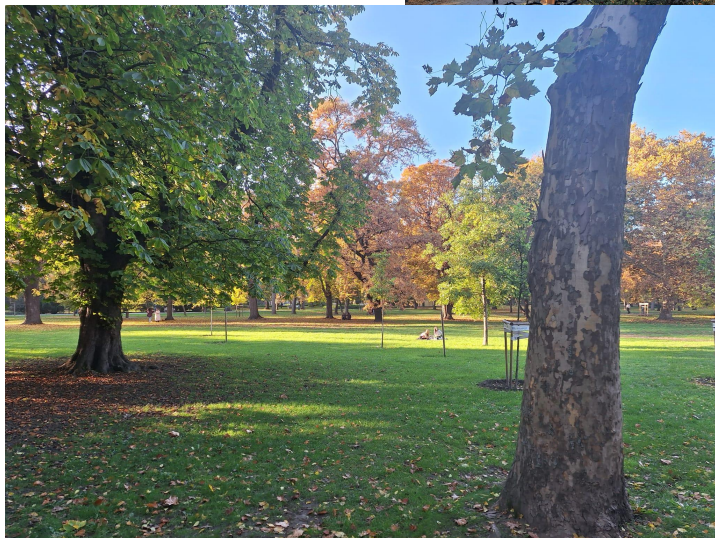


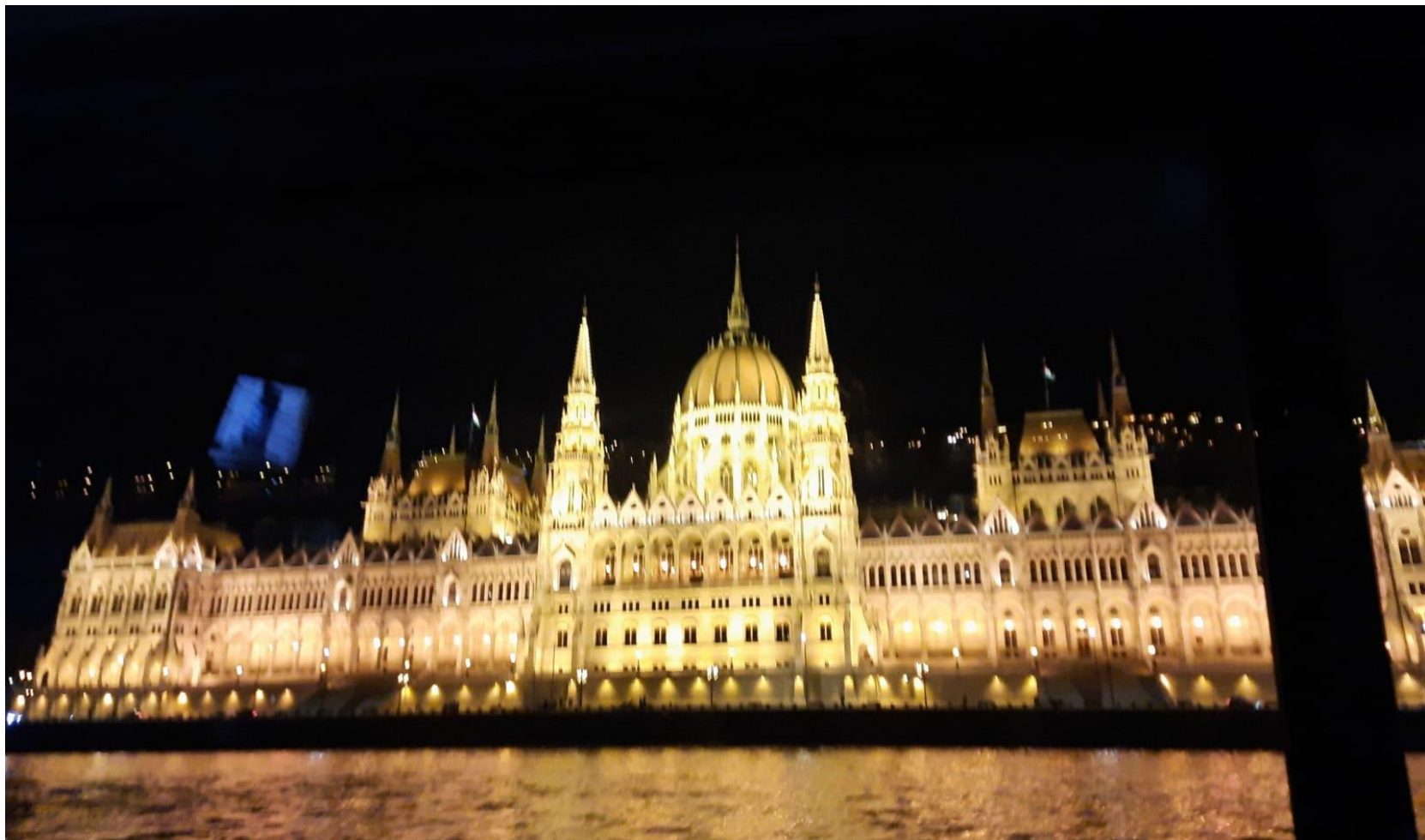
Buda

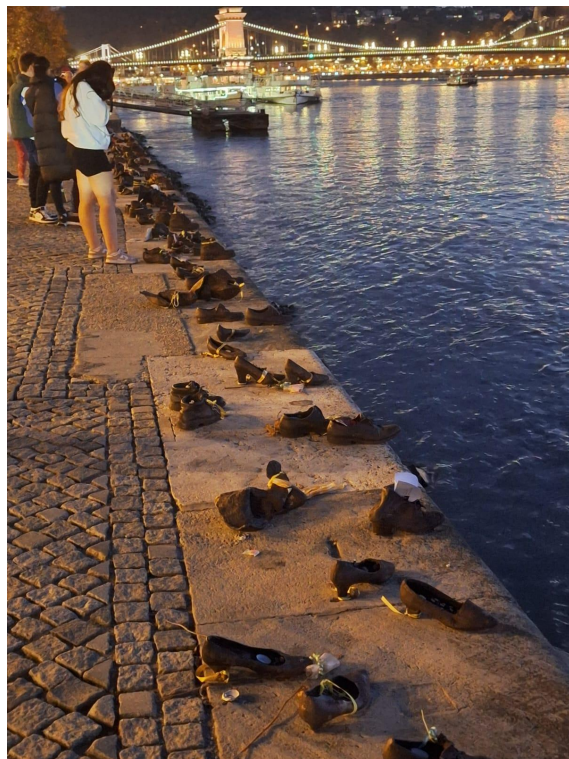




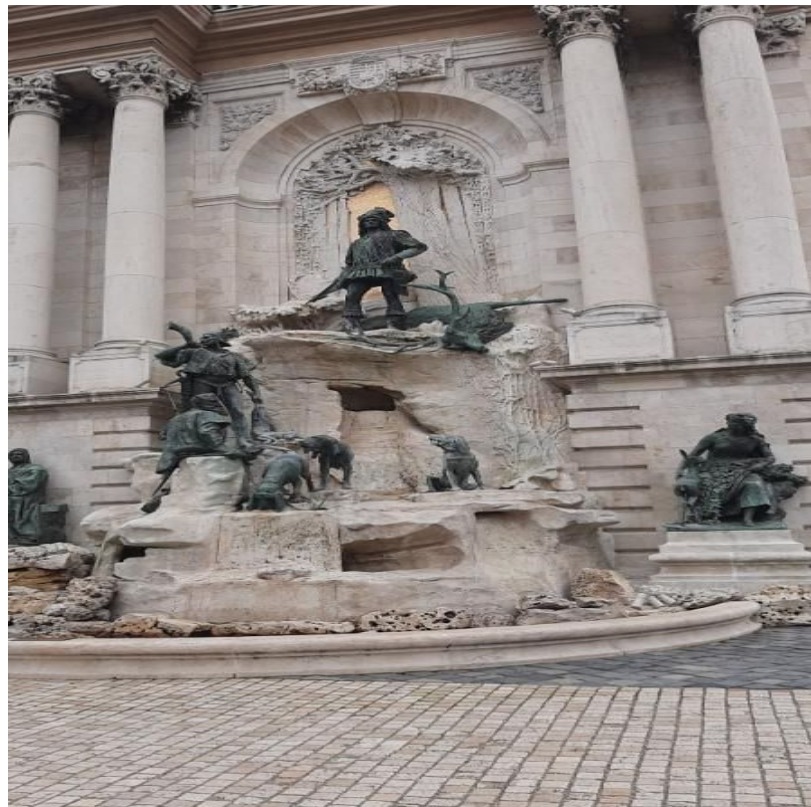
Margaretin ostrov a Pešť







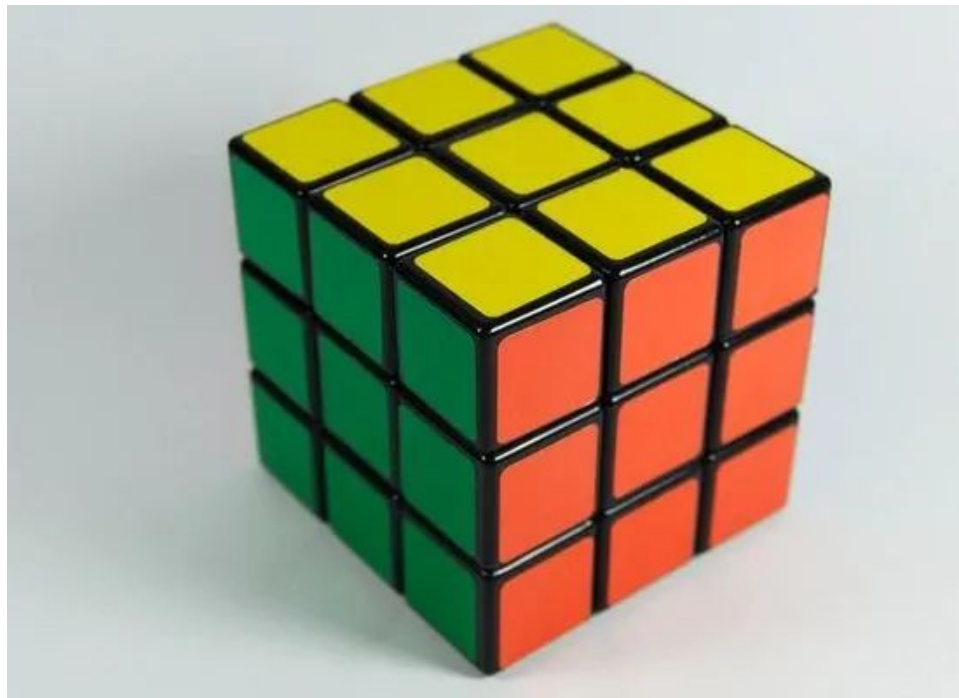




Zajímavost - Matyášova fontána na hradě Buda



Ernő Rubik - vynálezce a sochař



János Irinyi - byl maďarský chemik, vynálezce bezpečnostní zápalky.



László Bíró – vynálezce kuličkového pera



Albert Szent-Györgyi - byl maďarský biochemik a fyziolog





Děkujeme

„Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska představují názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost.“

