

Program:

8:30 Kapunyitás és regisztráció

8:50 Köszöntő napindító gondolatok

9:00 Nyitó előadás

"Láthatatlan határ - a függőség útjai"

Orlai Lilla Gyermek és ifjúsági klinikai szakpszichológus

9:50 Közös gondolkodás kicsit másképp interaktív „játék”

10:15 Szünet

10:30 AI minden hol Te készen állsz rá? Horváth Péter, elnök LogIn Egyesület

11:00 Szünet workshop helyszínek elfoglalása

11:15 **workshopok**

AI ötletbörze - hogyan használjuk jól a mesterséges intelligenciát?

Horváth Péter kommunikációs szakember

Ament Balázs- ifjúsági szakember

Az AI ötletbörze – hogyan használjuk jól a mesterséges intelligenciát? című workshopon játékos, interaktív formában ismerhetitek meg, mire képes az AI a tanulásban és a mindennapokban. Konkrét példákon és közös ötletelésen keresztül tanulhatod meg, hogyan lehet okosan, kreatívan és felelősen használni a mesterséges intelligenciát. A foglalkozás célja, hogy inspirációt adjon a digitális jövőhöz és gondolkodásra ösztönözzön az AI lehetőségeiről és kockázatairól.

Online és offline bullyingról.

Papné Bodolai Rita Safer Internet oktató, Iskolai mediátor, diáktanácsadó

interaktív workshop, ahol rövid filmek és közös gyakorlatok segítségével beszélünk az **online és offline bullyingról**. A workshop célja, hogy a jelenlévők **magabiztosabban, bátrabban és tudatosabban** reagáljanak a mindennapi konfliktusokra.

Időmenedzsment a mindennapokban

Herceg Viktória szociális munkás

A nap 24 órából áll – de neked valahogy csak 12 jut? Gyere, hackeljük meg együtt az idődet, hogy jusson tanulásra, pihenésre és még arra is, amit igazán szeretsz!

Teljesítmény kényszer és kiégés

Szabó Andrea pedagógiai szakpszichológus

Állj meg! Az vagy, aki vagy, nem az, amit éppen elvégeztél.

 **Tegyél egy lépést a saját egészségedért!** Tanulj meg nemet mondani, és engedd meg magadnak a pihenést. A kiégés megelőzhető – kezdjünk el foglalkozni vele még ma!

#kiégés #teljesítménykényszer #mentálhigiéne #öngondoskodás

Tükörképek és Mosolyok - Tudatosság növelése, egészséges testkép és önelfogadás, empátia kialakítása mások felé

Szőke-Kárpáti Katinka - szociális munkás, mentálhigiéne szakember

Igricz János - szociális asszisztens

Felfedezheted, hogyan látod a saját tested, és miért fontos az önelfogadás.

Kreatív feladatokkal és játékokkal vizsgáljuk a testképre ható sztereotípiákat és a média üzeneteit. Játékos helyzetgyakorlatokban tanuljuk meg, hogyan lehetünk támogató társak evészavarok esetén. Kreatívan kifejezheted a saját pozitív testképed.

14:15 Záró gondolatok

Szabó Enikő, alelnök - *Mi egy Másért Közhasznú Egyesület*