

Molnár Éva

Szerző · Terapeuta · Előadó

CÉGEKNEK

Túlpörgő agy a munkában

Hogyan csendesíthető le az idegrendszer napközben?

A túlagyalás, a szorongás és a teljesítménykényszer nemcsak a fejben zajlik: a testben is nyomot hagy, rontja az alvást, a koncentrációt és a teljesítményt, hosszabb távon pedig a kiégés felé visz. Az előadásokon arról beszélek, hogyan jelentkezik a mentális terhelés több szinten, és mit tehetünk természetes eszközökkel az idegrendszer támogatásáért, egy különleges érzék, a szaglás bevonásával. Egyszerű gyakorlatok az elme lecsendesítésére és a jobb pihenésre, alvásra.

Coach, terapeuta és szerző vagyok, több mint húsz éve dolgozom segítőként. Könyvem, *A láthatatlan gyógyító* 2026 júniusában jelent meg az Inda Pressnél.

LEHETSÉGES FÓKUSZOK

- **Amikor a fej nem kapcsol ki.** Túlagyalás, szorongás, és mit tehet az idegrendszerért egy különleges érzék.
- **Teljesítmény, ami elfogy.** A kiégés korai jelei, és apró rutinok a munkanapban.
- **Kipihent ember, működő csapat.** Alvás, regeneráció és az esti leállás.
- **Szagolj bele a kreativitásba!** Érzékelés és új ötletek a munkában.
- **Kilépni a vészüzemmódból.** Vezetői terhelés, és egy érzék, amely segít lecsendesedni és új nézőpontot találni.

A fókuszok kombinálhatók, és a cég igényeihez igazíthatók; kérésre más, a munkahelyi jólléthez kapcsolódó témára is épülhet előadás.

KINEK

Cégeknek ajánlom jóllét-programokhoz, HR- és egészségnapokra, a vezetőknek és a csapatoknak egyaránt.

FORMÁTUM

- **Alapformátum:** 20–40 perces előadás és 10 perces vezetett illatélmény
- **Hosszabb formában is,** a rendezvény igénye szerint, interaktív blokkal (beszélgetéssel vagy workshoppal) kiegészítve
- Hossz, fókusz és díj egyeztetés szerint

MEGJELENÉSEK ÉS AJÁNLÁSOK

Megjelenések: Al Summit Budapest · Femina · Manna FM · Radiocafé

A könyvet ajánlja: dr. Stefany-Tóth Judit coach, pszichológus; Dr. Csupor Dezső gyógynövényszakértő

Minden interjú, cikk és előadás: eva-molnar.com/hu/sajto

Az előadások nézőpontot kínálnak az orvosi és pszichoterápiás ellátás mellett, nem helyette.

Kapcsolat: eva-molnar.com | contact@eva-molnar.com