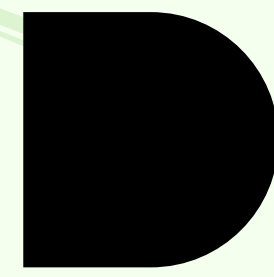


2026. május 18.
Magyar Zene Háza

Mental Liget



powered by



**DÜRER
PARK**

sponsored by



MFB
MAGYAR
FEJLESZTÉSI
BANK

A munkahelyi mentális
egészség fóruma



Program

Koncertterem

DÉLELŐTT

Időpont

Téma

8:45

Ethnosound dobolás

Előadó: Fehér Károly

9:00

Köszöntő és megnyitó

9:20

„Maszkok nélkül” – a vezető, aki önmaga és önmagára marad

#kerekasztal

Host: Winkler Nóra

Előadók: dr. Gyorgyevics Benedek, Jamniczky-Samu Tímea, Tóth Gergely, Sebők András

10:05

**Családbarát vezetés:
versenyelőny vagy luxus?**

#kerekasztal

Host: Bencze Boglárka

Előadók: Pais Mónika, Keleti József, Ujcz-Takács Natália, Ujváry András, Fazekas Máté

10:50

Szünet

11:10

„A szabadság határai” - út a kiégéstől az öngondoskodásig

#riport

Host: Winkler Nóra

Előadó: Batiz András

11:45

Tényleg az AI lesz a pszichológusod és a barátod?

#kerekasztal

Host: Nagy-Józsa Dorka

Előadók: dr. Szondy Máté, Achilles Georgiu, Kiss Gergely

12:30

Ebédszünet

Koncertterem

DÉLUTÁN

Időpont

Téma

13:15

Ethnosound dobolás

Előadó: Fehér Károly

13:20

**Határaink megtartása
– a kiégés elkerülése**

#előadás

Előadó: Pál Feri

14:00

**Nálad hol a határ? - érzelmi
sakkjátszmák a nappaliban
és az irodában**

#kerekasztal

Host: Nagy-Józsa Dorka
Előadók: Sziklay Bence, Gajdátsy Gábor,
Fodor Márta, Pankotai Balázs

14:45

Szünet

15:00

**Mentális tőke – mint új KPI,
a jövő vállalati versenyelőnye**

#kerekasztal

Host: Schubauer Krisztina
Előadók: Somogyi Tibor, Kővári Adrienn
Kárpáti Péter, Heffler Andrea

15:35

**Generációk boldogsága:
van közös határ?**

#kerekasztal

Host: Schubauer Krisztina
Előadók: Trunk Tamás, Horváth Dorka,
dr. Varga Eszter

16:20

**„Hangolódj újra” – zene,
mint terápia és eszköz**

#kerekasztal

Host: Winkler Nóra
Előadók: Harcsa Veronika, Kassai Réka,
Végh Mátyás (Metha), Radnai Johanna

17:30

**Mental Liget outro: Mit visznek
haza ebből a napból azok,
akiknek a jövője múlik rajta?**

#kiértékelő
beszélgetés

Host: Remete Tibor

Földszinti előadó

Időpont

Téma

9:20

45 p

#előadás

**„A pénz nem boldogít. Akkor mi?”
– Válaszok a 2026-os World
Happiness Riport tükrében**

Előadó: Schubauer Krisztina

11:55

45 p

#riport

**„Amikor a test beszél.”
Hogyan ismerjük fel,
ha túlléptük a határt?**

Host: Winkler Nóra

Előadók: Hidasi Klára, Tóth Renátó,
Enyedi Henriett, dr. Nagy Gergely, Kalmár Anna

12:40

50 p

#bemutató

**Társadalmi degusztációs menü:
avagy, hogy hat a mentális
egészségünkre a társadalom
működése?**

Host: Remete Tibor

13:30

Ebédszünet

14:25

45 p

#riport

**„Play, pause, stop”
- zene, önismeret, határok**

Host: Végh Mátyás Metha

Előadó: Kanizsai András (the Secret Factory)

15:15

45 p

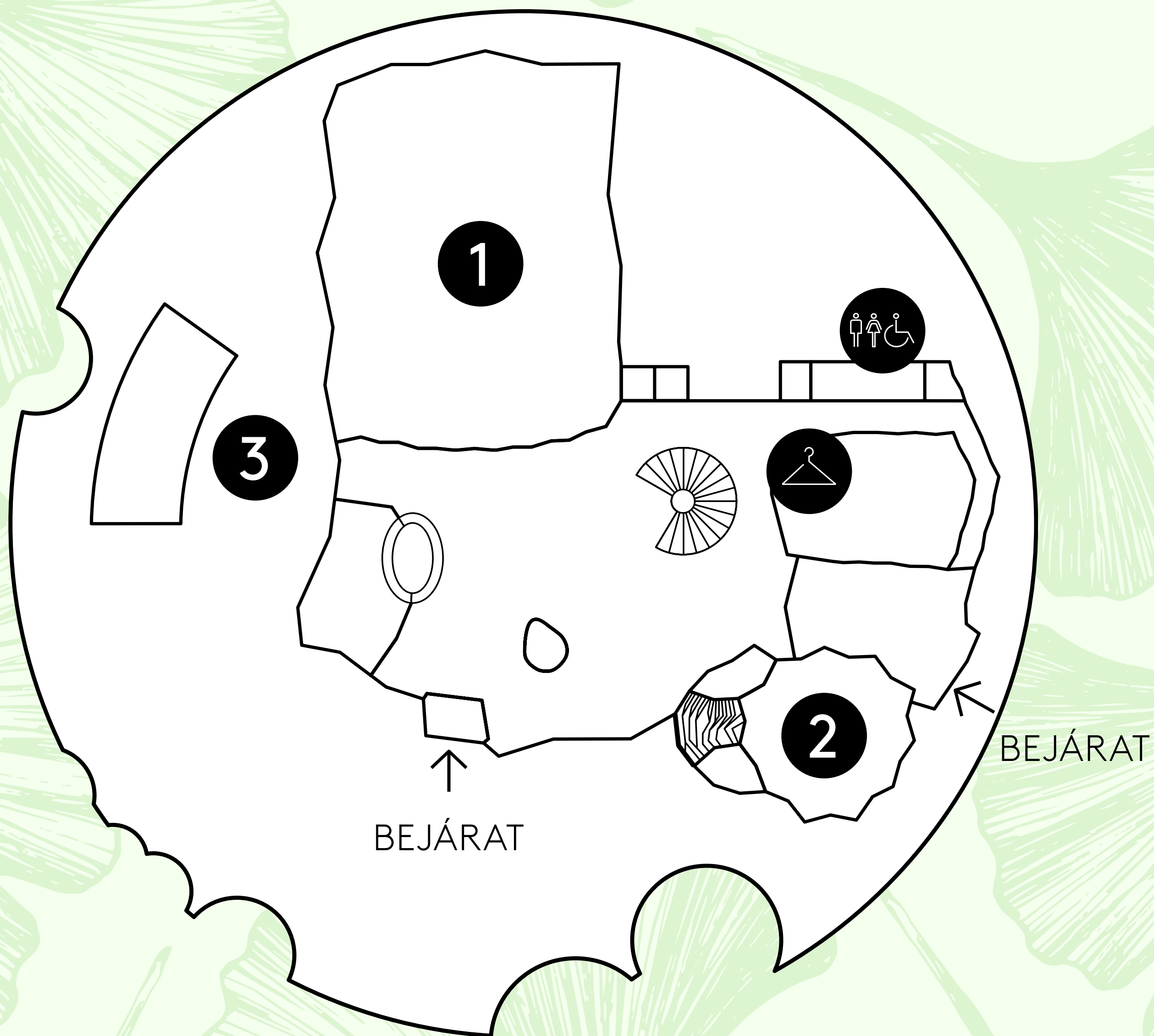
#előadás

**Toxikus emberek kiszűrése
profilozói eszköztárral**

Előadó: Sziklay Bence

Térkép

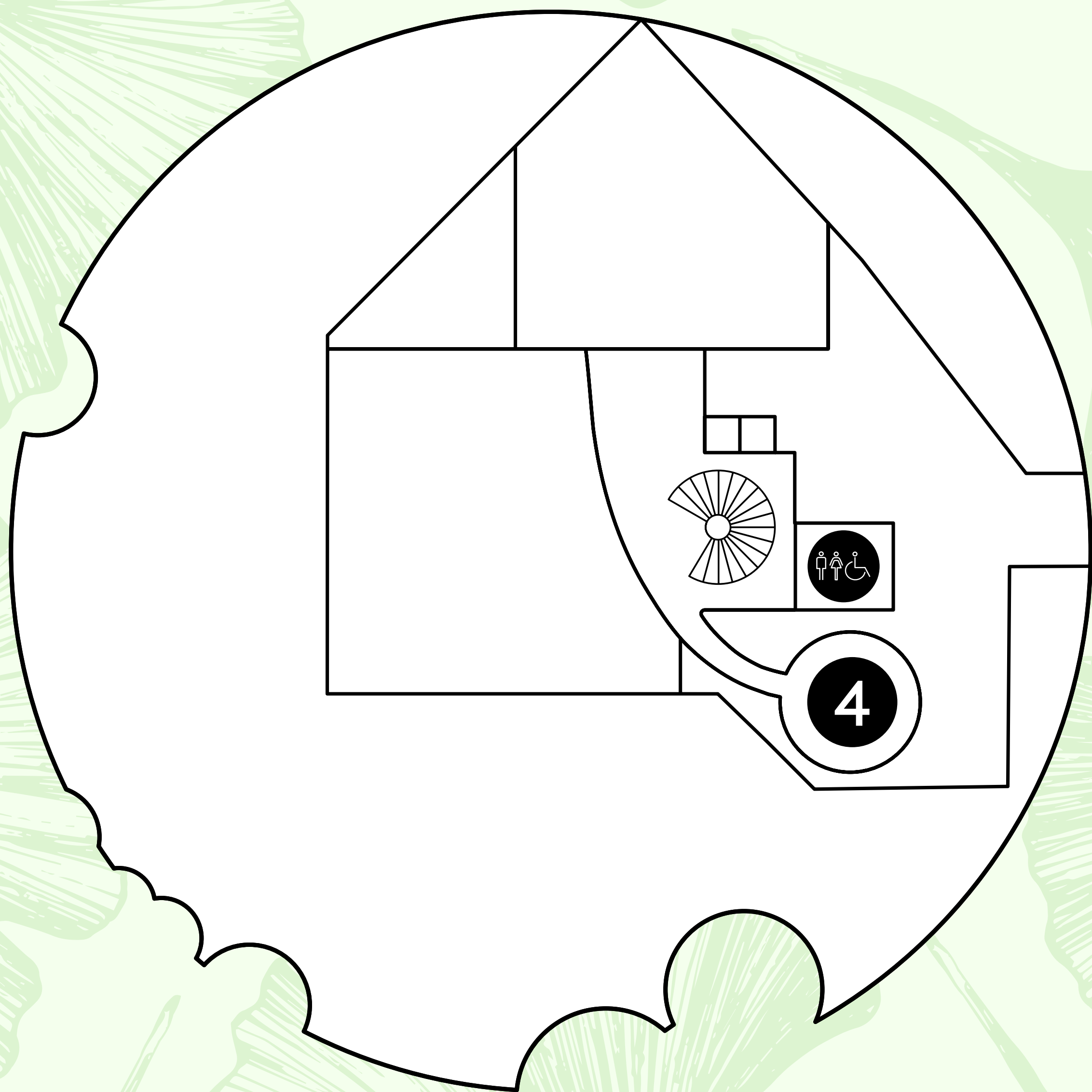
FÖLDSZINT



- 1** KONCERTTEREM
- 2** FÖLDSZINTI ELŐADÓ
- 3** SZABADTÉRI SZÍNPAD
-  RUHATÁR
-  MOSDÓK

Térkép

-2 SZINT



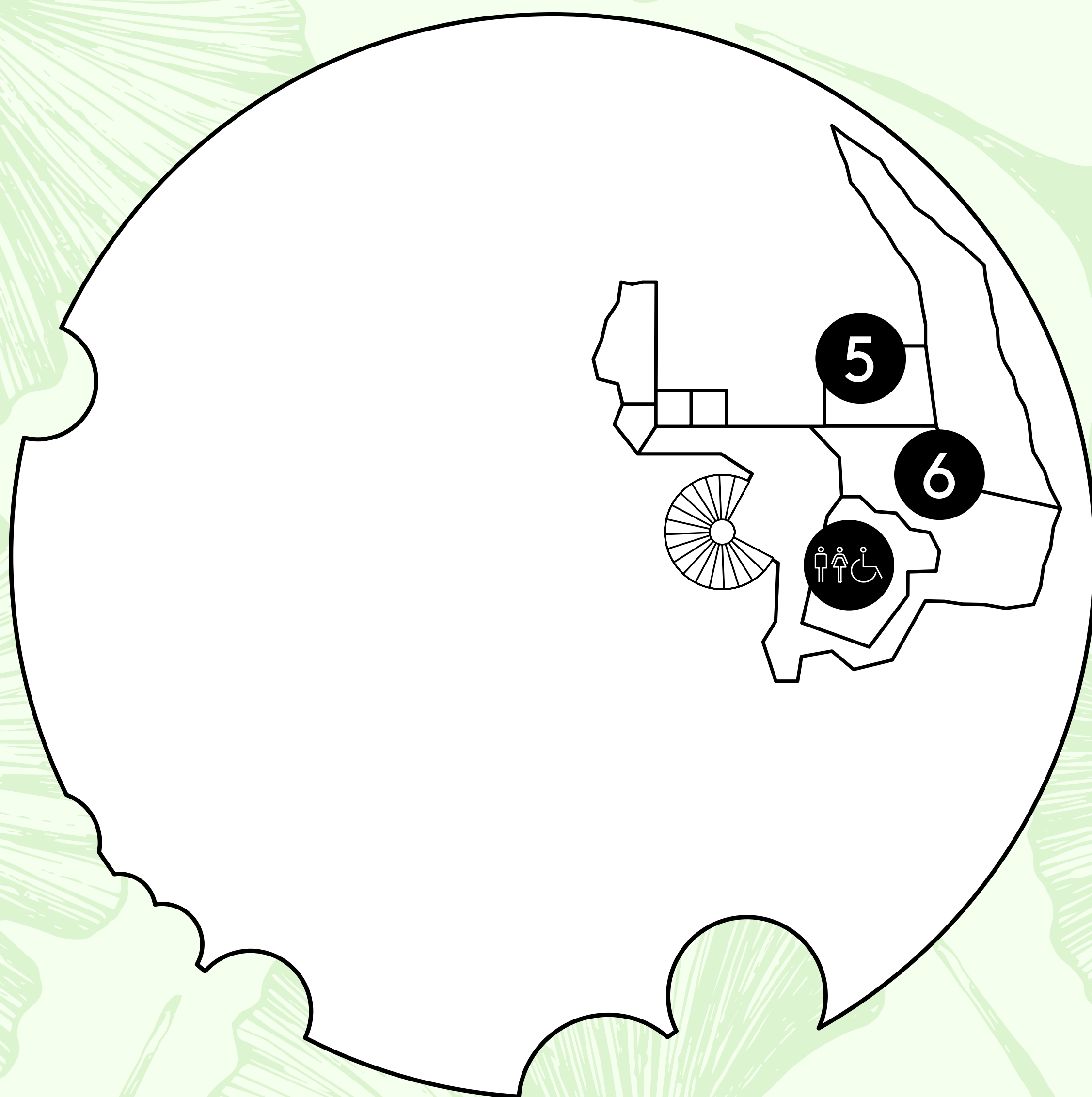
HANGDÓM



MOSDÓK

Térkép

+1 SZINT



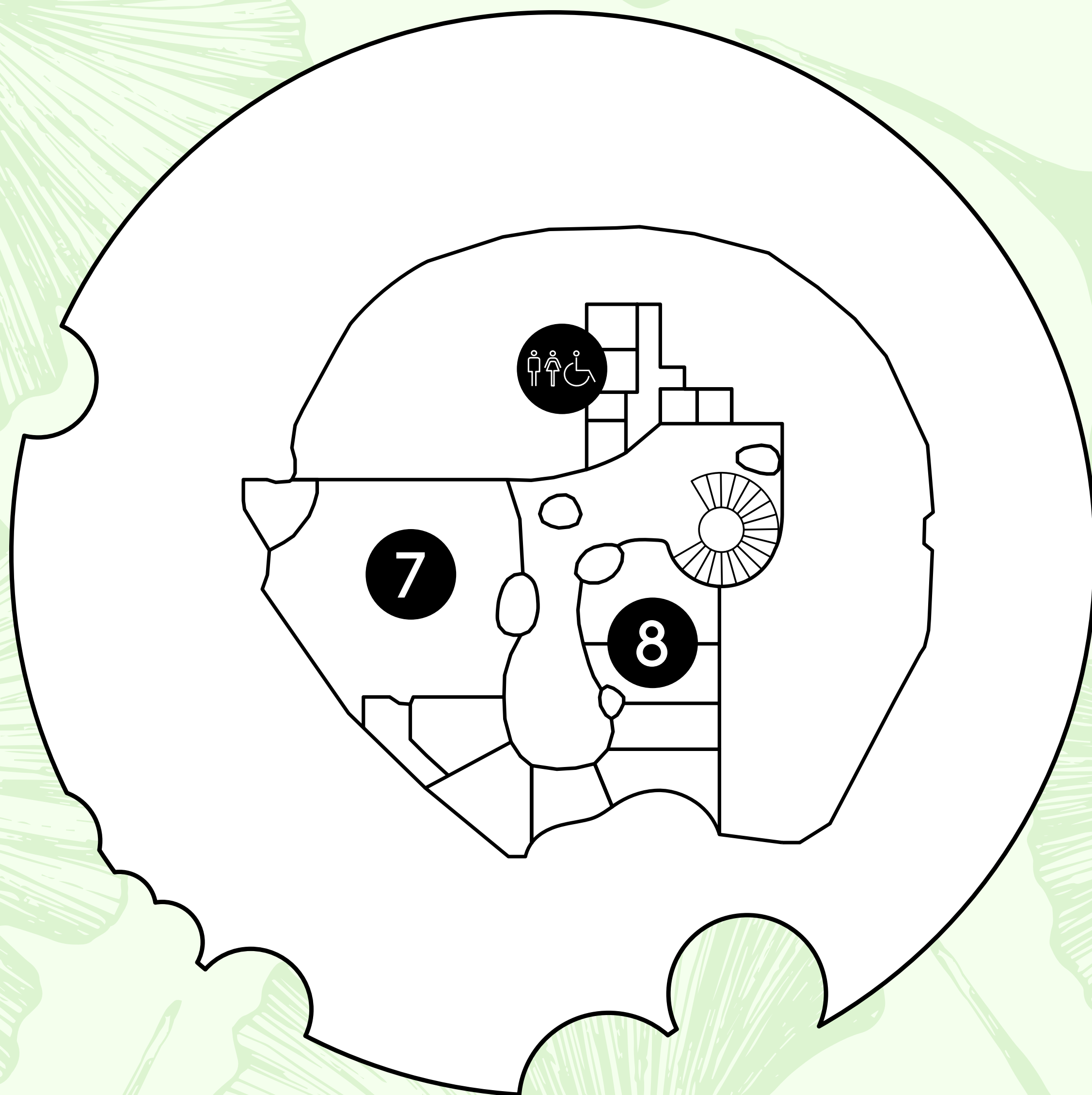
5 VIP LOUNGE

6 BÜFÉ

 MOSDÓK

Térkép

+2 SZINT



7

POPKULTURÁLIS KLUBKÖNYVTÁR

8

ZENEPEDAGÓGIAI TÉR



MOSDÓK