

## Sági Andrea WÉK Facilitátor rövid szakmai önéletrajza

Végzettség: ELTE – pszichológia, 2007;  
ELTE- pszichológia tanár 2007;  
SE- sportpszichológia, 2011  
SE - Williams Stresszkezelő Életkészségek Tréning facilitátor,  
tréner – SOTE, 2008  
Család-és párterapeuta alapképzés, 2014  
ELTE – pszichológia doktorjelölt, 2013

Munkahely: Virányos Egészségház Kft.; AT WORK Tanácsadó és  
Szolgáltató Kft

Beosztás: pszichológus  
sportpszichológus szakértő



### Fő szakmai tevékenységek:

- mentálhigiénés és életvezetési tanácsadás
- pszichológiai problémák (szorongás, önértékelési zavarok stb. kezelése)
- stresszszűrés és stressztréningek
- relaxáció
- sportpszichológiai tanácsadás
- pár- és családterápia

### WÉK tréningek hol, milyen célcsoportoknak:

- stresszkezelő, kommunikációs tréning (Szeged, Környezetvédelmi Kft. dolgozói)
- ELTE pszichológia és pedagógia szakos hallgatóknak Stresszkezelés készségtárgy keretében WÉK
- Kölked, Béda Hotel Idősek Otthona –egészségügyi dolgozóknak

### Publikációk:

Berkes T., Sági A., Bartha E. (2009). A Dohányzás vagy Egészség Kiegészítő Óvodai Program hatásvizsgálata 2008-2009 – OEFI weblap

[http://color.oefi.hu/melleklet/ovodai/tanulmany\\_ovi\\_20091125.pdf](http://color.oefi.hu/melleklet/ovodai/tanulmany_ovi_20091125.pdf)

Sági A. (2009). Undor és moralitás a konzervatív-liberális dimenzió mentén. In. Kulcsár Zs., Rózsa S., Várnai D., Sági A (szerk.) (2012). *Tegyük helyére az undort!* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest

Sági A., Szekeres Zs., Köteles F. (2012). Az aerobik pszichológiai jólléttel, önértékeléssel, valamint testi tudatossággal való kapcsolatának empirikus vizsgálata női mintán In. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 2012/3.

Sági A., Velencei A., Géczy G. (2012). Utánpótláskorú válogatott jégkorongozó és birkózó fiúk

pszichológiai vizsgálata. *Magyar Sporttudományi Szemle* 13. évf. 4. sz. pp. 31-38.  
[http://www.sporttudomany.hu/kiadvanyok/pdf/MSSZ\\_201204.pdf](http://www.sporttudomany.hu/kiadvanyok/pdf/MSSZ_201204.pdf)

Sági A.,(2012). Hogyan függnek össze a különböző önértékelés típusok? *Nemzedékek együttműködése a tudományban*. Szerk: Dr. Koncz István, Nagy Edit, Elektronikus könyv Kiadja a Professzorok az Európai Magyarorszáért Egyesület pp. 33-40. ISBN 978-963-88433-7-1  
<http://www.peme.hu/userfiles/file/Pedag%C3%B3gia,%20szociol%C3%B3gia%20-%C3%B6s%20k%C3%B6tet.pdf>

Sági A, Köteles F., V. Komlósi A. (2013). Az Önmagunk Iránt Érzett Együttérzés (Önegyüttérzés) skála magyar változatának (SCS-H) pszichometriai jellemzői. *Pszichológia* (33)/4. 293-312.

Sági A. (2013). A függő, azaz a kontingens önértékelés. *Tudományos próbapálya*. Szerk: Dr. Koncz István, Dr. Fehér Edit. Elektronikus könyv Kiadja a Professzorok az Európai Magyarorszáért Egyesület ISBN 978-963-88433-8-8

Tihanyi B.,Csala B., Tolnai N., Sági A., Köteles F. (2015)‘Body Awareness, Mindfulness, and Affect: Does the Kind of Physical Activity Makes a Difference? *European Journal of Mental Health* (megjelenés alatt)

Sági A. (2015). A Feltételes Önbecsülés Skála (CSES-H) magyar változatának validálása és pszichometriai jellemzői. *Magyar Pszichológiai Szemle* (megjelenés alatt)

Kulcsár Zs., Rózsa S., Várnai D., Sági A (szerk.) (2012). *Tegyük helyére az undort!* ELTE Eötvös Kiadó, Budapest

Magabiztosan, bizonytalanul. Önbizalmunk nyomában. - HVG Extra Pszichológia 2013/4 <http://extra.hvg.hu/magazin/pszichologia-7>

#### **Tudományos közéleti tevékenységek, társasági tagságok:**

- Magyar Pszichológiai Társaság
- Magyar Pszichológusok Érdekvédelmi Egyesülete
- Selye János Társaság
- Doktoranduszok Országos Szövetsége
- Magyar Sporttudományi Társaság
- Magyar Családterápiás Egyesület

**Saját honlap:** [www.viranyosklinika.hu](http://www.viranyosklinika.hu)

**Elérhetőség:**

[asagi@viranyosklinika.hu](mailto:asagi@viranyosklinika.hu)

[andi.sag@gmail.com](mailto:andi.sag@gmail.com)

[0630/862-7115](tel:06308627115)