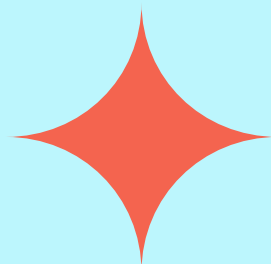


Mentális Állóképességi Konferencia 2026

Budapest | 2026. május 13-14

Ismerje meg előadóinkat



Alessia Mevoli

Ruskin Egyetem

**„A mentális állóképesség
beépítése a felsőoktatásba: a
magabiztosság, reziliencia és
foglalkoztathatóság
fejlesztése egyetemi
hallgatóknál brit és magyar
esettanulmányokon keresztül”**

Az előadás bemutatja, hogyan lehet a mentális állóképességet hatékonyan integrálni a felsőoktatásba a hallgatók jóllétének, önismeretének és foglalkoztathatóságának erősítése érdekében.

Az első esettanulmány az angliai Cambridge-ben működő Anglia Ruskin University tapasztalataiból indul ki. Alessia bemutatja a MAFA (Mental Agility, Flexibility and Adaptability) programot – egy innovatív, hallgatóközpontú kezdeményezést, amelynek célja, hogy az egyetemi hallgatók megerősítsék önbizalmukat, alkalmazkodóképességüket és önmagukba vetett hitüket mind a tanulmányi, mind a szakmai életben. Az előadás rávilágít arra, hogy a MAFA biztonságos és befogadó teret biztosít az önreflexióra, az erősségek felismerésére, a soft skilllek fejlesztésére peer learningen keresztül, valamint a mentális állóképesség tudatos építésére a változások és bizonytalanság közepette. A programot eddig több mint 150 alap- és mesterképzéses hallgató végezte el sikeresen, mérhető javulást mutatva az önbizalom és a mentális rugalmasság terén. Az esettanulmány gyakorlati példákat ad arra, miként építhető be a mentális állóképesség az egyetemi tantervekbe a személyes fejlődés és a munkaerőpiaci felkészültség támogatására.

Az előadóról röviden

Alessia Mevoli az Anglia Ruskin University (Cambridge) Management Studies szakának senior oktatója és az MBA-képzés szakfelelőse. Munkájának középpontjában a mentális állóképesség és a reziliencia fejlesztése áll a felsőoktatásban, különös tekintettel a személyes fejlődés és a foglalkoztathatóság összekapcsolására. Ő fejlesztette ki és vezeti az ARU díjnyertes MAFA (Mental Agility, Flexibility and Adaptability) programját, amely a mentális állóképesség elveit építi be a hallgatói tanulásba az önbizalom, az alkalmazkodóképesség és az önismeret erősítése érdekében. Kutatási és oktatási tevékenysége azt vizsgálja, miként segítheti az oktatás az egyéneket abban, hogy összetett és folyamatosan változó szakmai környezetben is sikeresen boldoguljanak.

