

Mentális Állóképességi Konferencia 2026

Budapest | 2026. május 13-14

Ismerje meg előadónkat

Professor John Perry

University of Limerick

„A mentális állóképesség „hogyanja”

A stressz és a kihívások belső feldolgozásának mechanizmusai



Tudjuk, hogy a magasabb mentális állóképesség alacsonyabb észlelt stresszel és szorongással, nagyobb nyomás alatti stabilitással, valamint jobb teljesítménnyel jár együtt különböző területeken. De hogyan működik mindez a személyen belül? Az előadás a viselkedés felszíne alá tekint, és azokat a belső mechanizmusokat vizsgálja, amelyek magyarázatot adnak arra, miért lehet ugyanaz a stresszor az egyik ember számára energizáló, míg a másik számára túlterhelő. Ahelyett, hogy a „keménynek látszani” megközelítésre fókuszálna, a prezentáció azt mutatja be, hogyan dolgozzuk fel, értelmezzük és szabályozzuk eltérően a kihívást, a bizonytalanságot és a nyomást a különböző mentális állóképességi profilok mentén. Az MTQPlus keretrendszerre építve az előadás egy többszintű modellt mutat be, amely kognitív, érzelmi, neuropszichofiziológiai, tanulási és diszpozicionális mechanizmusokat foglal magában. Azoknak a szakembereknek, akik szeretnének túllépni a felszíni technikákon, és valóban érteni, mit látnak ügyfeleiknél, sportolóiknál vagy vezetőiknél, ez az előadás mélyebb magyarázó szemléletet kínál. Segít tisztábban látni, miért támogatja a mentális állóképesség a jóllétet és a teljesítményt, és hol érdemes intelligensebben beavatkozni.

Az előadóról röviden

John Perry professzor a Limericki Egyetem Testnevelési és Sporttudományi Tanszékének vezetője. Több mint húszéves akadémiai tapasztalattal rendelkezik, betöltött tanszékvezetői és dékáni pozíciókat, és széles körben publikált a mentális állóképesség, a stressz, a teljesítmény és a pszichológiai mérés területén. A mentális állóképesség egyik vezető kutatójaként ismert, jelentős szerepet vállalt a modell elméleti finomításában és az MTQPlus keretrendszer fejlesztésében. Kutatásmódszertani és pszichometriai szakértőként munkája a teljesítmény, a jóllét és a reziliencia mögött álló mechanizmusok megértésére fókuszál. Akadémiai tevékenysége mellett alkalmazott pszichológusként is dolgozik, elsősorban élsportolókkal, segítve egyéneket és csapatokat abban, hogy a pszichológiai tudást következetes, nyomás alatti teljesítménnyé alakítsák. Társszerzője a Developing Mental Toughness harmadik kiadásának.

