

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK
Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning
érzelmi evők („bánatevők”) számára

a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság szervezésében

A Williams ÉletKészségek© Program keretében egyszerű, a mindennapokban jól alkalmazható stresszkezelő stratégiákat és kommunikációs technikákat lehet elsajátítani. A program célja olyan készségek megismerése és elsajátítása, amelyek elősegítik a mindennapi stresszhelyzetek és konfliktusok kezelését. A tréning során a résztvevők kommunikációs készsége és önismerete is fejlődik.

A tréninget azoknak ajánljuk, akik súlyfelesleggel bírnak és

- úgy érzik, hogy a stressz hozzájárul a súlyproblémájukhoz,
- úgy érzik, hogy a stresszes életmódjuk megnehezíti az egészséges életmód folytatását,
- akik hajlamosak arra, hogy levertség, magányosságérzés, vagy feszültség, idegesség esetében egyenek a kedélyállapotuk javítása érdekében,
- akik számára nehézséget jelent, hogy nemet mondjanak bizonyos élethelyzetekben, például, amikor étellel kínálják őket.

A Williams ÉletKészségek© tréning kiscsoportos formában zajlik. A csoportok maximális létszáma 12 fő, így minden résztvevő számára kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzést tudunk biztosítani. A 16 órás tréning tematikája teljesen strukturált, meghatározott egységekből áll. Ennek során a résztvevők 10 bizonyítottan hatékony készséget ismernek meg és sajátítanak el.

Csoportvezető: **Dr. Czeglédi Edit**
egészségfejlesztő szakpszichológus
okleveles WÉK facilitátor
email: czedit@gmail.com
telefon: +36-20-44-50-662

Négynapos, 4 x 4 órás intenzív tréning:

2016. május 8. (vasárnap), 09:30-13:30
2016. május 15. (vasárnap), 09:30-13:30
2016. május 22. (vasárnap), 09:30-13:30
2016. május 29. (vasárnap), 09:30-13:30

Helyszín: Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet,
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4., XX. emelet, Könyvtár

Részvételi díj: 30 000 Ft (diákoknak 50% kedvezmény)

A tréning ára tartalmazza a készségek elsajátítást és hosszú távú otthoni gyakorlását elősegítő munkafüzet és relaxációs CD árát.

A részvételi díj a Selye Magatartástudományi Társaság számlájára fizetendő be. Számlaszám: OTP 11708001-20520696

A TRÉNING ELFOGADHATÓ A FACILITÁTOR KÉPZÉS SAJÁT ÉLMÉNYŰ RÉSZEKÉNT.

Jelentkezés, további információ a csoportvezetőnél, illetve honlapunkon:

www.eletkeszsegek.hu