

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

**a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság és a  
Simmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet 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 20 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: [edit.czegledi@gmail.com](mailto:edit.czegledi@gmail.com)

telefon: +36-20-44-50-662

**Az ötalkalmas, 5 x 4 órás tréning online formában zajlik. Időpontok:**

2023. január 13. (péntek), 16:30-19:45

2023. január 27. (péntek), 16:30-19:45

2023. február 10. (péntek), 16:30-19:45

2023. február 24. (péntek), 16:30-19:45

2023. március 10. (péntek), 16:30-19:45

**Részvételi díj: 46.000 Ft (diákoknak 50% kedvezmény)**

A tréning ára tartalmazza a készségek elsajátítást és hosszú távú otthoni gyakorlását elősegítő munkafüzet és relaxációs anyagok 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](http://www.eletkeszsegek.hu)