

# WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®

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

a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság és a Semmelweis 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 mondanak 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

### A négyalkalmas, 4 x 5 órás tréning online formában zajlik. Időpontok:

- 2024. január 6. (szombat), 8:00-12:00
- 2024. január 13. (szombat), 8:00-12:00
- 2024. január 20. (szombat), 8:00-12:00
- 2024. január 27. (szombat), 8:00-12:00

**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 WÉK FACILITÁTOR KÉPZÉS  
SAJÁT ÉLMÉNYŰ RÉSZÉKÉNT.**

**Jelentkezés, további információ a csoportvezetőnél, illetve honlapunkon:**  
[www.eletkeszsegek.hu](http://www.eletkeszsegek.hu)