

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

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

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

2024. június 1. (szombat), 8:00-12:00

2024. június 8. (szombat), 8:00-12:00

2024. június 15. (szombat), 8:00-12:00

2024. június 22. (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

Jelentkezés, további információ a csoportvezetőnél, illetve honlapunkon:

www.eletkeszsegek.hu