

# 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® (WÉK®) Program keretében egyszerű, a mindennapokban jól alkalmazható stresszkezelő stratégiákat és kommunikációs technikákat lehet megismerni. A program célja olyan készségek elsajátítása, amelyek elősegítik a mindennapi stresszhelyzetek és konfliktusok kezelését. A tréning során a kommunikációs készségek mellett az önismeret is fejlődik.

A DUCI-WÉK® tréninget azoknak ajánljuk, akik súlyfelesleggel bírnak és

- ~ úgy gondolják, hogy a stressz hozzájárul a súlyproblémájukhoz,
- ~ úgy vélik, hogy a stresszes életmódjuk megnehezíti az egészséges életmód folytatását,
- ~ hajlamosak arra, hogy például szomorúság, feszültség, harag vagy zaklatottság átélése esetében feszültségcsökkentés céljából egyenek,
- ~ nehézséget jelent számukra, 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.<sup>1</sup>

**Csoportvezető: Dr. Czeglédi Edit**

egészségfejlesztő szakpszichológus, okleveles WÉK® facilitátor

e-mail: [edit.czegledi@gmail.com](mailto:edit.czegledi@gmail.com)

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

**Jelentkezés: Polgárdi Réka** oktatásszervezőnél a [Jelentkezési lap](#) elküldésével:

e-mail: [polgardireka.selye@gmail.com](mailto:polgardireka.selye@gmail.com) telefon: +36-20-496-0491

**A 10 x 2 órás tréning online formában zajlik, csütörtökönként 17:30-19:00 óra között. Időpontok:**

1. október 2.
2. október 9.
3. október 16.
4. október 30.
5. november 6.
6. november 20.
7. november 27.
8. december 4.
9. december 11.
10. december 18.

**Részvételi díj: 52 000 Ft** (nappali tagozatos diákoknak 50% kedvezmény), amely legkésőbb a képzés megkezdése előtt 1 héttel fizetendő be a **Selye János Magatartástudományi Társaság** számlájára: OTP számlaszám **11708001-20520696**. A tréning díja tartalmazza a munkafüzet és relaxációs anyagok árát.

**További információ: [www.eletkeszsegek.hu](http://www.eletkeszsegek.hu)**

---

<sup>1</sup> Tanulmány a módszerről: <https://akjournals.com/view/journals/650/157/7/article-p260.xml>