

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.¹

Csoportvezető: Dr. Czeglédi Edit egészségfejlesztő szakpszichológus, okleveles WÉK® facilitátor

e-mail: edit.czegledi@gmail.com

telefon: +36-20-445-0662

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

e-mail: polgardireka.selye@gmail.com

telefon: +36-20-496-0491

A 20 órás tréning online formában zajlik, 4x5 órában. Időpontok:

1. 2026. január 16. péntek, 16:00-20:00
2. 2026. január 17. szombat, 9:00-13:00
3. 2026. január 24. szombat, 9:00-13:00
4. 2026. január 31. szombat, 9:00-13:00

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.eletkeszssegek.hu

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