



## **D U C I (az elhízás témakörére szabott)**

### **Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning**

Speciális stresszkezelő és életkészség-fejlesztő program, különösen a súlyfelesleggel küzdők számára. Az online tréningre várjuk mindazokat, akik úgy érzik, hogy a stressz akadályozza az egészséges életmódjukat, akik hajlamosak levertség, idegesség esetén evéssel nyugtatni vagy jutalmazni magukat, akiknek nehezebbé esik nemet mondani vagy ellenállni az ételnek.

Az életkészségek (pl. önérvényesítés, nemet mondás, hatékony kommunikáció, kreatív problémakezelés, döntéshozás) alkalmazása messze túlmutat a testsúlykontrollon, jótékony hatása az élet minden területén megjelenik, javítja a testi-lelki egészséget.

A járványügyi helyzetre való tekintettel a tréninget on-line tartjuk, ZOOM program használatával.

A tréninget a Selye János Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság által kiképzett facilitátorok vezetik.

***Részvételi díj: 36.000 Ft***

**Dátum: 2021. április 13, 14, 20, 21. Minden alkalommal 16-19.30 óráig. (összesen 16 óra)**

A tréningre már lehet jelentkezni a [penzesm59@gmail.com](mailto:penzesm59@gmail.com) email címen, ill. a +36 30 2392123-as telefonszámon.