

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®

On-line stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

A Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet és a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság szervezésében

Dátum: 2026. február 4, 11, 18, 25-én szerdai napokon, 16.30-20.00
(4x4 tanóra, összesen 16 tanóra)

A képzést online, a ZOOM programmal tartjuk.

Az online tréning ugyanúgy kiscsoportos, interaktív, gyakorlat orientált formában zajlik, mint személyes részvétel esetén. Kérjük olvassa el figyelmesen az online részvétel technikai feltételeinek és kereteinek leírását, mely a honlapunkról tölthető le:

ONLINE WEK KERETEK NYILATKOZAT

Részvételi díj: 50 000 Ft (nappali tagozatos diákoknak 50% kedvezmény), amely legkésőbb a képzés megkezdése előtt 1 héttel fizetendő be a Selye Magatartástudományi Társaság számlájára: OTP számlaszám 11708001-20520696

Jelentkezés: Polgárdi Réka oktatásszervezőnél a Jelentkezési lap elküldésével: email: polgardireka.selye@gmail.com Tel: 20/ 496 0491

A képzés jellege: kiscsoportos készségfejlesztő tréning, a csoport létszáma 6 - 12 fő.

Háttér: A Williams ÉletKészségek® (WEK) Program 20 éve fut nagy sikerrel Magyarországon. A program hatékonyságát, a lelki és testi egészségre gyakorolt pozitív hatását nemzetközi és hazaitudományos vizsgálatok támasztják alá.

Célkitűzések: A tréning során elsajátított készségek a mindennapi hatékony probléma megoldást és stresszkezelést segítik elő. Fejleszti önismeretünket, az érzelmi intelligenciát. Segít abban, hogyan építsünk ki kölcsönösen támogató kapcsolatokat, növeli személyes hatékonyságunkat.

A képzés menete: A WÉK program strukturált, meghatározott egységekből áll. A tréning csoportoklétszáma 6-12 fő, így minden résztvevő számára kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzést tudunk biztosítani. A készségek elsajátításához, gyakorlásához a résztvevők munkafüzetet, relaxációshanganyagot kapnak. A tréningeket okleveles WÉK facilitátorok vezetik.

Résztvevők köre: A tréningen való részvétel mindenkinek ajánlott, aki fokozott stressz terhelésnek van kitéve, veszélyeztetett munkahelyi túlterheltség, kiégés szempontjából, illetve hatékonyabban szeretné kezelni napi konfliktusait, feszültségeit.

További információ: www.eletkeszsegek.hu