

# **WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK**

## **Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning**

a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság szervezésében

**Csoportvezető:** Dr. Susánszky Éva PhD  
szociológus, tréner  
email: susyeva@gmail.com  
tel: 06-30-436-0412

**Kétnapos, 2 x 8 órás intenzív tréning:**  
2014. november 14. péntek és november 29. szombat; 9.30-17.30

**Helyszín:** Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet könyvtár  
1089 Bp. Nagyvárad tér 4. XX. emelet 2009. szoba

**Részvételi díj:** 30 000 Ft (diákoknak 50% kedvezmény)

### **Kiknek ajánljuk a tréninget?**

Mindazoknak, akiknek sok a stressz az életében, és szeretnék megelőzni, illetve csökkenteni ennek káros testi-lelki-kapcsolati hatásait...

Akik szeretnék tudatosan kezelni stresszhelyzeteiket, csökkenteni mindennapi szorongásaikat...

Akik szeretnék hatékonyabban kommunikálni magánéletükben és munkájuk során...

Akik szeretnék javítani kapcsolataikat, jobban megérteni saját és mások viselkedését.....

### **Hogyan zajlik az Életkészségek tréning?**

A tréning tematikája strukturált, a résztvevők a mindennapi életben alkalmazható egyszerű, de hatékony technikákat ismerhetnek meg és gyakorolhatnak.

A csoport keretében mindenki átgondolhatja saját tipikus stresszhelyzeteit, az elsajátított technikák és a csoportos munka pedig segít hatékonyabb megoldási módok kialakításában, alkalmazásában.

A csoportok létszáma 6-12 fő, így biztosítjuk minden résztvevő számára a kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzéseket.

A tréning hatékonyságát, testi-lelki egészségre gyakorolt pozitív hatását nemcsak a résztvevők elégedettségi mutatói, hanem tudományos vizsgálatok is bizonyítják.

A tréning ára tartalmazza a készségek elsajátítást és hosszú távú otthoni gyakorlását elősegítő munkafüzet és relaxációs CD 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](http://www.eletkeszsegek.hu)