

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK (WÉK)

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

Csoportvezető



Dr. Susánszky Éva PhD

Kinek ajánljuk a **WÉK** tréninget?

Szükséges

ha *pszichoszomatikus panaszai* vannak,
ha olyan betegsége van, amelynek kialakulásában a *negatív stressz* szerepet játszik.

Javasolt

ha tartósan, rendszeresen negatív stressz helyzeteket él át,
ha kapcsolati-párkapcsolati problémái vannak,
ha élethelyzeti krízist él át vagy egyszerűen új helyzetbe került.

Miért a **WÉK** tréninget ajánljuk?

Tudományosan elmélet alapján összeállított kiscsoportos tréning.

Mit nyújt a **WÉK** tréning?

Készségek elsajátítását, amelyek segítik

az önismeret és tudatosság növelését
a problémák felismerését és a megküzdést
a magánéleti és munkahelyi konfliktusok kezelését
az érzelmi intelligencia fejlesztését
a társas kapcsolatok javítását
a személyes hatékonyság növelését
a mindennapi feszültségcsökkentést

2x8 órás tréning: 2015. február 20-án és 27-én pénteken, 9.00-17.00 óráig

Helyszín: 1089 Budapest Nagyvárad tér 4. SE Magatartástudományi Intézet 20. em.

Részvételi díj: 30000 Ft

A tematikával és módszertannal részletesen megismerkedhet: www.eletkeszsegek.hu

Jelentkezés telefonon vagy E-mail-ben!

mob: 06-30-436-0412;

E-mail: susyeva@gmail.hu

