

# WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®

## Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

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

**Dátum:** 2023. február 24-25, péntek és szombati napokon, 9.30-17.30 (16 tanóra,)

**Tervezett helyszín:** 1094 Budapest, Balázs Béla utca 18. Poliház II. emelet / 207.

A jelenléti oktatás feltétele a COVID járvány aktuális szabályainak betartása, a jelentkezők ismerik és vállalják ezek betartását. (pl. **oltási igazolvány, annak hiányában két napnál nem régebbi PCR teszt; az orrot és a szájat eltakaró maszk viselése, távolságtartás, szellőztetés, kézfertőtlenítés.**)

**Részvételi díj:** 48 000 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 csoportok létszáma 6 - 12 fő.

**Háttér:** A Williams ÉletKészségek® (WÉK) Program több mint 15 éve fut nagy sikerrel Magyarországon. A program hatékonyságát, a lelki és testi egészségre gyakorolt pozitív hatását nemzetközi és hazai tudományos 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 csoportok létszáma 6-12 fő, így minden résztvevő számára kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzést tudunk biztosítani. A készségek elsajátításához, gyakorlásához a résztvevők munkafüzetet, relaxációs hanganyagot kapnak. A tréningeket okleveles WÉK facilitátorok vezetik.

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

**Orvosok, szakpszichológusok számára akkreditált!** 32 CME pont (SE-TK/2023.I./00044, 00045)

**További információ:** [www.eletkeszsegek.hu](http://www.eletkeszsegek.hu), [magtud.semmelweis.hu](http://magtud.semmelweis.hu), [www.oftex.hu](http://www.oftex.hu),