

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

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

Dátum: 2025. szeptember 19-20. péntek és szombati napokon, 9.30-17.30 (16 tanóra,)

Tervezett helyszín: 1089 Budapest, Nagyváradi tér 4 (NET épülete)

Részvételi díj: 52 000 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 20 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, kiégés szempontjából, illetve hatékonyabban szeretné kezelni napi konfliktusait, feszültségeit.

Orvosok, szakpszichológusok számára akkreditált!

További információ: www.eletkeszsegek.hu, magtud.semmelweis.hu, www.oftex.hu,