

# WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®

## Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

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

**Dátum:** 2020. december 4-5, péntek-szombati napokon, 9.30-17.30 (16 tanóra,)

**Orvosok, szakpszichológusok számára akkreditált! 32 CME pont (SE-TK/2020.II./00280)**

**Tervezett helyszín:** Magatartástudományi Intézet Pszichoszomatikus Ambulancia  
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4, fszt 16. (a helyszín módosulhat!)

**Részvételi díj:** 36 000 Ft (nappali tagozatos diákoknak 50% kedvezmény),  
amely a Selye Magatartástudományi Társaság számlájára fizetendő be, 2020. május 18-ig.  
Számlaszám: OTP 11708001-20520696

**Csoportvezető:** **Dr. Stauder Adrienne PhD**, pszichiáter, pszichoterapeuta, programvezető  
email: stauder.adrienne@med.semmelweis-univ.hu,

**Jelentkezés:** **Kulman Lilla** oktatásszervezőnél  
email: lilla.o.12@gmail.com Tel: 30/4752049

**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.

**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.

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