

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

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

Nyári 4 x 4 órás tréning:

2018. július 9, 11, 16, 18 (hétfők és szerdák) 16.00-19.15

Helyszín:

**Semmelweis Egyetem, NET Alumni Iroda oktatóterme
1089 Budapest, Nagyváradi tér 4.**

Csoportvezető:

Sándor Imola
Klinikai szakpszichológus
Okleveles WÉK facilitátor
email: sandor.imola@med.semmelweis-univ.hu,
tel: +36-30-3906954

Részvételi díj:

36 000 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 a csoportvezetőnél, további információ a honlapunkon:

www.eletkeszsegek.hu