

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK PROGRAM

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság
szervezésében

Csoportvezető: Dr. Susánszky Éva

okleveles WÉK facilitátor

email: susyeva@gmail.com

telefon: +36-30-4360412

Kétnapos, 2 x 8 órás intenzív tréning:

2016. január 30. szombat 9.30-17.30

2016. február 6. szombat 9.30-17.30

Helyszín: Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet,

1089 Budapest, Nagyvárad tér 4. XX. emelet, Könyvtár

Részvételi díj: 30 000 Ft (diákoknak 50% kedvezmény)

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

A TRÉNING ELFOGADHATÓ A FACILITÁTOR KÉPZÉS SAJÁT ÉLMÉNYŰ RÉSZEKÉNT.

Jelentkezés, további információ a csoportvezetőnél, illetve honlapunkon:

www.eletkeszsegek.hu

ELMÉLETI HÁTTÉR

Williams Életkészségek® Program

A Williams Életkészségek® Program keretében egyszerű, a mindennapokban jól alkalmazható stresszkezelő stratégiákat és kommunikációs technikákat lehet elsajátítani. A program célja olyan készségek megismerése és elsajátítása, amelyek elősegítik a mindennapi stresszhelyzetek és konfliktusok kezelését. A tréning során a résztvevők kommunikációs készsége és önismerete is fejlődik.

A tréning hatékonyságát, testi-lelki egészségre gyakorolt pozitív hatását nemcsak a résztvevők elégedettségi mutatói, hanem tudományos vizsgálatok is bizonyítják.

A Williams ÉletKészségek® tréning kiscsoportos formában zajlik. A csoportok létszáma 6–12 fő, így minden résztvevő számára kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzést tudunk biztosítani. A 16 órás tréning tematikája teljesen strukturált, meghatározott egységekből áll. Ennek során a résztvevők 10 bizonyítottan hatékony készséget ismernek meg és sajátítanak el.

Hazánkban különféle célcsoportok számára (pl. pedagógusok, serdülők, szociális munkások) a Williams Életkészségek® Program adaptált verzióját is ajánljuk. Legutóbbi az elhízás és a testsúlykontroll problémakörére történt meg a tréning továbbfejlesztése (Duci WÉK).