



## Williams ÉletKészségek kiscsoportos tréningek

A **minimum 16 óras tréning teljesen strukturált**, meghatározott egységekből, melyek során a résztvevők a mindennapi Életben alkalmazható Készségeket sajátítanak el. A tematika adott, az időbeosztás rugalmas (pl. 8x2, 4x4, 6x2,5 vagy 2x8 óra). A hosszabb, 20-24 órás tréningek több gyakorlást tesznek lehetővé.

A csoportok maximális létszáma 12 fő, így biztosítunk minden résztvevő számára kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzéseket.

A készségek elsajátításához és gyakorlásához **Munkafüzet** nyújt segítséget, melyre a hosszútávú, otthoni gyakorlás során is lehet támaszkodni.

### Kinek ajánljuk a tréninget?

- Sok a stressz az életében, és szeretné tudatosan csökkenteni a feszültségét, megőrizni egészségét ...
- Szeretne felkészülni a munkahelyi kihívásokra .....
- Szeretne hatékonyabban kommunikálni, kölcsönösen támogató kapcsolatokat kialakítani és fenntartani ...
- Szeretné jobban megérteni saját és mások viselkedését, a munkahelyén és magánéletében ...
- Nincs ideje hosszú tanfolyamokra, de igénye van a fejlődésre ...
- Garanciát szeretne a szakmai színvonalra ...

*A szakmai színvonal biztosítása érdekében Williams Életkészségek tréninget kizárólag a Williams LifeSkills Inc. által elismert okleveles Facilitátorok tarthatnak.*

## Williams ÉletKészségek önsegítő DVD és munkafüzet

Az önsegítő film 10 olyan készséget mutat be, melyek alkalmazásával feszültség szintünket csökkenteni tudjuk, eredményesebben kezelhetjük a magánéletben és munkahelyen felmerülő problémákat, sok esetben meg is előzhetjük a konfliktusokat.

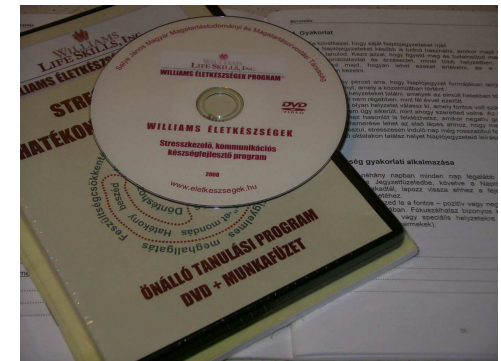
Megszólalnak az oktatófilmekben Virginia és Redford Williams, a program kidolgozói (USA) is. Az egyes készségek alkalmazását tipikus munkahelyi és párkapcsolati helyzetekben jelenetek illusztrálják.

A munkafüzet segítségével átgondolhatjuk, mikor és hogyan alkalmazhatjuk az egyes készségeket saját életünkben.

A feladatok elvégzésével önismeretünk és kommunikációs készségünk fejlődik, kapcsolataink jobbá válnak, pozitívabb lesz életszemléletünk, teljesítményünk javul.

Az önsegítő DVD +  
Munkafüzet csomag  
ára: 16 000 Ft.  
(+ postai utánvétl költségei)

Egészségügyi dolgozók,  
tanárok, diákok számára  
kedvezményes ár: 8000 Ft  
(plusz postaköltség).



*Megvásárolható a Selye Magatartástudományi Társaság székhelyén, illetve megrendelhető interneten vagy telefonon.*