

# **WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®**

## **Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning**

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

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 Williams ÉletKészségek® tréning kiscsoportos formában zajlik. A csoportok maximális létszáma 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 készséget ismernek meg és sajátítanak el.

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

**Csoportvezető:** **Dr. Czeglédi Edit**  
egészségfejlesztő szakpszichológus  
okleveles WÉK facilitátor  
email: [edit.czegledi@gmail.com](mailto:edit.czegledi@gmail.com)  
telefon: +36-20-44-50-662

**Kétnapos, 2 x 8 órás intenzív tréning:**

2020. január 18. (szombat), 09:30-17:30

2020. január 25. (szombat), 09:30-17:30

**Helyszín:** Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet,  
Pszichoszomatikus Ambulancia, csoportszoba.  
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4., fszt. 16.

**Részvételi díj:** 36 000 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.  
Bankszámlaszám: OTP 11708001-20520696**

**A TRÉNING ELFOGADHATÓ A FACILITÁTOR KÉPZÉS SAJÁT ÉLMÉNYŰ RÉSZEKÉNT.**

**Jelentkezés, további információ a csoportvezetőnél, illetve honlapunkon:**

[www.eletkeszsegek.hu](http://www.eletkeszsegek.hu)