

# **WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK<sup>®</sup>**

## **Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning**

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

**Dátum:** 2019. november 29-30, péntek-szombati napokon, 9.30-17.30 (16 tanóra,)

**Helyszín:** Magatartástudományi Intézet Pszichoszomatikus Ambulancia  
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4, Fszt 16.

**Részvételi díj:** 36 000 Ft (diákoknak 50% kedvezmény),

amely a Selye Magatartástudományi Társaság számlájára fizetendő be, 2019. november 21-ig.

Számlaszám: OTP 11708001-20520696

**A képzés jellege:** kiscsoportos készségfejlesztő tréning, a csoportok létszáma 6 - 12 fő.

**Háttér:** A Williams ÉletKészségek Program több, mint 10 éve fut nagy sikerrel Magyarországon. A program hatékonyságát, a lelki és testi egészségre gyakorolt pozitív hatását nemzetközi és hazai tudományos vizsgálatok támasztják alá.

A tréning során elsajátított készségek a mindennapi hatékony problémamegoldást és stresszkezelést segítik elő. Fejleszti önismeretünket, az érzelmi intelligenciát. Segít abban, hogyan építsünk ki kölcsönösen támogató kapcsolatokat, növeli személyes hatékonyságunkat.

A program strukturált, meghatározott egységekből áll, a készségek elsajátításához, gyakorlásához a résztvevőknek munkafüzetet, relaxációs CD-t kapnak.

**Résztevők köre:** A tréningen való részvétel mindenkinek ajánlott, aki fokozott stressz terhelésnek van kitéve, veszélyeztetett túlterheltség, kiégés szempontjából, illetve hatékonyabban szeretné kezelni napi konfliktusait, feszültségeit.

**Orvosok, szakpszichológusok számára akkreditált! 32 CME pont (SE-TK/2019.II./00275)**

**Jelentkezés:** Kulman Lilla oktatásszervezőnél

**E-mail:** lilla.o.12@gmail.com **Tel:** 30/4752049

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