

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

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

Dátum: 2020. május 22-23, péntek-szombati napokon, 9.30-17.30 (16 tanóra,)

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

Részvételi díj: 36 000 Ft (nappali tagozatos diákoknak 50% kedvezmény),
amely a Selye Magatartástudományi Társaság számlájára fizetendő be, 2020. május 18-ig.
Számlaszám: OTP 11708001-20520696

Orvosok, szakpszichológusok számára akkreditált! 32 CME pont (SE-TK/2020.I./00309)

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

Háttér: A Williams ÉletKészségek® (WÉK) Program több mint 15 éve fut nagy sikerrel Magyarországon. A program hatékonyságát, a lelki és testi egészségre gyakorolt pozitív hatását nemzetközi és hazai tudományos vizsgálatok támasztják alá.

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

A képzés menete: A WÉK program strukturált, meghatározott egységekből áll. A tréning csoportok létszáma 6-12 fő, így minden résztvevő számára kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzést tudunk biztosítani. A készségek elsajátításához, gyakorlásához a résztvevők munkafüzetet, relaxációs hanganyagot kapnak.

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

Jelentkezés: Kulman Lilla oktatásszervezőnél

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

További információ: www.eletkeszsegek.hu, magtud.semmelweis.hu, www.oftex.hu,