

# **WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®**

## **Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning**

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

### **Nyári 4 x 4 órás tréning:**

2019. június 12, 19, 26 és július 3 (szerdai napokon) 16.00-19.15

### **Helyszín:**

**Pszichoszomatikus Ambulancia csoportszoba NET fszt. 16.  
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4.**

### **Csoportvezető:**

**Sándor Imola**

Klinikai szakpszichológus

Okleveles WÉK facilitátor

email: sandor.imola@med.semmelweis-univ.hu,

tel: +36-30-3906954

### **Részvételi díj:**

36 000 Ft (diákoknak 50% kedvezmény)

### **Kiknek ajánljuk a tréninget?**

- Mindazoknak, akiknek sok a stressz az életében, és szeretnék megelőzni, illetve csökkenteni ennek káros testi-lelki-kapcsolati hatásait.
- Akik szeretnék tudatosan kezelni stresszhelyzeteiket, csökkenteni mindennapi szorongásaikat.
- Akik szeretnék hatékonyabban kommunikálni magánéletükben és munkájuk során.  
Akik szeretnék javítani kapcsolataikat, jobban megérteni saját és mások viselkedését.

### **Hogyan zajlik az Életkészségek tréning?**

A tréning tematikája strukturált, a résztvevők a mindennapi életben alkalmazható egyszerű, de hatékony technikákat ismerhetnek meg és gyakorolhatnak.

A csoport keretében mindenki átgondolhatja saját tipikus stresszhelyzeteit, az elsajátított technikák és a csoportos munka pedig segít hatékonyabb megoldási módok kialakításában, alkalmazásában.

A csoportok létszáma 6-12 fő, így biztosítjuk minden résztvevő számára a kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzéseket.

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

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

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

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