

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

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

Dátum: 2016. november 25-26, péntek-szombati napokon, 9.30-17.30 (16 tanóra,)

Helyszín: 1089 Budapest, Nagyváradi tér 4, XX. emelet könyvtár

Részvételi díj: 32 000 Ft (diákoknak 50% kedvezmény),

amely a Selye Magatartástudományi Társaság számlájára fizetendő be, 2016. november 21-ig.

Számlaszám: OTP 11708001-20520696

Csoportvezető: Susánszky Éva PhD, szociológus, okleveles WÉK facilitátor

E-mail: susanszky.eva@med.semmelweis-univ.hu **Tel:** 30/4360 412

Jelentkezés, információ: Barreto Jozefa oktatásszervezőnél

E-mail: barreto.jozefa@med.semmelweis-univ.hu **Tel:** 210 2953

A tréning menete: 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.

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

Orvosok, szakpszichológusok számára akkreditált! SE-TK/2016.II./00082 (32 CME pont)

További információk: www.eletkeszsegek.hu, www.oftex.hu, www.magtud.hu