

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

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

Dátum: 2017. december 1-2, péntek-szombati napokon, 9.30-17.30 (16 tanóra,)

Akkreditáció: SE-TK/2017.II./00137 32 pont (CME orvosoknak, klinikai szakpszichológusoknak)

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

Részvételi díj: 36 000 Ft (diákoknak 50% kedvezmény),
amely 2017. november 24-ig fizetendő be a Selye Magatartástudományi Társaság számlájára. Számlaszám: OTP 11708001-20520696

Jelentkezés: Barreto Jozefa oktatásszervezőnél

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

Csoportvezető: Dr. Stauder Adrienne PhD, pszichiáter, pszichoterapeuta, programvezető

E-mail: stauder.adrienne@med.semmelweis-univ.hu **Tel:** 20/ 9374459

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

A program rövid bemutatása: A Williams ÉletKészségek Program egy standardizált magatartásorvoslási program, amely 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. Ilyen jellegű magatartásorvoslási programok alkalmazását javasolják a nemzetközi kardiológiai irányelvek a szív-érrendszeri megbetegedések megelőzésére, illetve rehabilitációjában. Ezért fontos, hogy a családorvosok és a kardiológusok is megismerhessék, megtapasztalhassák hogyan működnek a magatartásorvoslási beavatkozások.

A tréning során elsajátított készségek a mindennapi stresszkezelést segítik elő. A képzés egyaránt fejleszti a problémaorientált, érzelemorientált és támogatáskereső megküzdést. Ezáltal hatékonyabbá válik a konfliktusok megoldása, a negatív érzelmek és indulatok kezelése, javulnak kapcsolatok; összességében javul a személyes hatékonyság, az egészségtudatos életvezetés. A tréningen való részvétel minden szakembernek ajánlott, akik olyan betegekkel találkoznak, akiknél a túlzott stresszterhelés szerepet játszik a tünetek kialakulásában, fennmaradásában, illetve akik maguk is túlterheltek, veszélyeztetettek kiégés szempontjából, és hatékonyabban szeretnék kezelni napi konfliktusaikat, feszültségeiket.

A tréning menete: kiscsoportos készségfejlesztő tréning, a csoportok létszáma 6 - 12 fő. A program strukturált, meghatározott egységekből áll, a készségek elsajátításához, gyakorlásához a résztvevők munkafüzetet, feladatlapokat, relaxációs hanganyagot kapnak.

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