

# **WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®**

## **Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning**

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

**Kétnapos, 2 x 8 órás WÉK alaptréning, péntek és szombati napon 9.30-17.30 között:  
2019. szeptember 27 (péntek) és október 5 (szombat)**

**Csoportvezető:** Dr. Zana Ágnes PhD  
magatartáskutató, tréner  
email: zana.agnes@med.semmelweis-univ.hu  
Tel: +3630 5301647

**Helyszín:** Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet  
Pszichoszomatikus Ambulancia, csoportszoba  
1089 Budapest, Nagyvárad tér 4. fszt. 16.

**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 a mindennapi konfliktusokból adódó feszültségeket...

Akik szeretnék **nemet** mondani úgy, hogy lehetőség szerint ne bántsanak meg vele másokat, de a **maguk** érdekeit is képviselni tudják...

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.

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 részvételi díj a Selye Magatartástudományi Társaság számlájára fizetendő be:  
**számlaszám: OTP 11708001-20520696**

A tréning ára tartalmazza a készségek elsajátítását és hosszú távú otthoni gyakorlást elősegítő munkafüzet és relaxációs CD árát.

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

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