

Williams Életkézségek

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

Mindazoknak ajánljuk, akik szeretnék

- a hétköznapi feszültségek, konfliktusok negatív hatásai nélkül élni,
- nehéz helyzetekben is magabiztos döntéseket hozni,
- nemet mondani vagy sikeresen meggyőzni másokat,
- egyensúlyt teremteni a munka és magánélet között,
- kapcsolataikon javítani.

Tréningek minden hónap első és harmadik keddjén indulnak.

Találkozások keddi és csütörtöki napokon 16.30- 20.00 óráig.

Csoportvezető: Dr. Péntes Mariann

Egészségfejlesztő orvos, coach, okleveles WÉK facilitátor

email: penzesm59@gmail.com

tel: +36 30 2392123

A tréning 4x4 órás strukturált felépítésű, a mindennapi életben jól használható, hatékony technikák gyakorlati elsajátítását segíti.

A résztvevők száma csoportonként 6-10 fő, így mindenki számára elegendő idő van a gyakorlásra illetve személyre szabott visszajelzésre.

A tréning hatékonyságát, testi-lelki egészségre gyakorolt pozitív hatását tudományos vizsgálatok bizonyítják.

A tréning díja 28.000 Ft

Jelentkezés illetve további információ a csoportvezetőnél
(penzesm59@gmail.com illetve +36 30 2392123 telefonszámon)

További információk: www.eletkeszsegek.hu