

**Stresszkezelés a gyakorlatban. Williams Életkézségek magatartásorvoslási program (SE-TK/2017.II/00137)**

**Időpont:** 2017. december 1-2

**Helyszín:** Budapest 1089 Nagyvárad tér 4.

**Kredit orvosoknak:** 32 kreditpont

**Képzés díja:** 36.000 Ft

**Órarend:**

1.	09:30	90	<b>A program áttekintése. A stressz jelenségvilága, stresszforrások feltérképezése, a tartós stressz hatása a testi és lelki egészségre.</b>	Dr. Stauder Adrienne PhD	pszichiáter, pszichoterapeuta
2.	11:30	90	<b>A stresszhelyzetek elemzése. A gondolatok és érzelmek tudatosítása, értékelése. Tudatos döntéshozatal és megküzdési stratégiák.</b>	Dr. Susánszky Éva PhD	szociológus, facilitátor
3.	13:30	90	<b>Feszültség csökkentő módszerek. Kognitív technikák, relaxáció.</b>	Dr. Zana Ágnes	magatartáskutató, tréner
4.	15:30	90	<b>Kreatív problémamegoldás. Önérvényesítő (asszertív) viselkedés.</b>	Sándor Imola	klinikai szakpszichológus
5.	17:00	30	<b>Konzultáció</b>		
6.	09:30	90	<b>Konfliktusok kezelése. A túlvállalás csökkentése, "Nem"-et mondás.</b>	dr. Susánszky Éva	szociológus, facilitátor
7.	11:30	90	<b>Kapcsolatok fejlesztése. Hatékony beszéd, figyelmes meghallgatás.</b>	dr. Zana Ágnes	magatartáskutató, tréner
8.	13:30	90	<b>Empátia a mindennapokban, alkalmazása egyénekekkel és csoportokkal.</b>	Dr. Stauder Adrienne	pszichiáter, pszichoterapeuta
9.	15:30	90	<b>Pozitív és negatív megnyilvánulások. Prioritások megállapítása.</b>	Sándor Imola	klinikai szakpszichológus
10.	17:00	30	<b>Összegzés, zárás</b>	Dr. Stauder Adrienne PhD	pszichiáter, pszichoterapeuta

**Információ és jelentkezés orvosoknak: [www.oftex.hu](http://www.oftex.hu) (SE-TK/2017.II/00137)**