

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

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

Jelen 5 x 4 órás kiscsoportos tréninget önérvényesítési és konfliktuskezelési nehézségekkel küzdő fiatalok számára indítjuk.

Időpontok: 2017. november 6, 20, 27, december 4 és 11, hétfői napok, **16.00-19.15**

Helyszín: SE Magatartástudományi Intézet, Pszichoszomatikus Ambulancia
1083 Budapest, Tömő u 25-29, III. emelet, csoportszoba
(kék metró, Klinikák metrómegálló, Szemklinika épülete)

Csoportvezető: **Dr. Stauder Adrienne**
pszichiáter, pszichoterapeuta
okleveles WÉK facilitátor, programvezető
email: stauder.adrienne@med.semmelweis-univ.hu,
tel: +36-20-9374459

A részvétel díjmentes, a munkafüzet, relaxációs CD és egyéb segédanyagok ára 2000 Ft.

Kiknek ajánljuk a tréninget?

Mindazoknak, akik szeretnék tudatosabban kezelni stresszhelyzeteiket, csökkenteni a stressz káros testi-lelki-kapcsolati hatásait...

Akik szeretnék jobban megérteni saját és mások viselkedését, javítani kapcsolataikat...

Akik szeretnék csökkenteni mindennapi szorongásait, és hatékonyabban kezelni, illetve megelőzni a konfliktusokat...

Akik szeretnék hatékonyabban kommunikálni magánéletükben és munkájuk során...

Hogyan zajlik az Életkészségek tréning?

A tréning tematikája strukturált, a résztvevők a mindennapi életben alkalmazható egyszerű, hatékony stresszkezelő és kommunikációs technikákat ismerhetnek meg és gyakorolhatnak.

A kiscsoportos tréning keretében mindenki átgondolhatja saját tipikus stresszhelyzeteit, a csoportos a gyakorlatok és megbeszélések segítenek a hatékonyabb megoldási módok kipróbálásában, elsajátításában.

A csoportok létszáma 6-12 fő, így biztosítjuk minden résztvevő számára a kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzéseket.

A WÉK tréning hatékonyságát, testi-lelki egészségre gyakorolt pozitív hatását a résztvevők elégedettségi mutatói mellett tudományos vizsgálatok is bizonyítják.

Jelentkezés a csoportvezetőnél. További információ a programról honlapunkon:

www.eletkeszsegek.hu