

Stresszkezelő, konfliktusmegoldó és kommunikációs készségfejlesztő tréning Williams ÉletKészségek Program

Még jelentkezhet!

1. március 7-8. (9:30-17:30) 2X8 óra

Jelentkezési határidő: március 4.

2. március 21-22. (9:30-17:30) 2X8 óra

Jelentkezési határidő: március 17.

- Munkája során, illetve magánéletében érik Önt stresszhatások, amelyeket nehéz kezelnie?
- Szeretné-e javítani baráti és családi kapcsolatait, sikeresebben kezelni a felmerülő konfliktusokat?
- Szeretne-e helyállni, mind a munkájában, mind a magánéletében?
- Szeretné csökkenteni a túlzott stressz fizikai és szellemi teljesítőképességére, testi és lelki egészségére gyakorolt negatív hatásait?
- Kevés az ideje, ugyanakkor szeretne tenni valamit a napi stressz ellen?
- Nincs ideje hosszú tanfolyamokra járni, de szeretné fejleszteni kommunikációs készségét, személyes hatékonyságát?

Ha a kérdések közül 1-re is igennel válaszolt, az alábbi tréning Önnek szól.

A **Williams ÉletKészségek**© programot a Duke Egyetemen (USA) dolgozták ki sok év szakmai tapasztalata alapján. Irányelve, hogy a legfontosabb stresszkezelő készségeket, a lehető legjobb időkihasználással, minél eredményesebben fejlessze.

A Williams ÉletKészségek© tréning hatékonyságát, testi-lelki egészségre gyakorolt pozitív hatását nemzetközi és hazai tudományos vizsgálatok bizonyítják.



Mindazoknak ajánljuk, akik:

- szeretnék eredményesen kezelni a munkájuk során adódó stressz helyzeteket,
- sikeresebben kezelni magánéleti konfliktusaikat,
- javítani szeretnék munkatársi, baráti, családi kapcsolataikat,
- hatékonyabban szeretnének kommunikálni.

Mely készségeink fejlődnek a Williams ÉletKészségek© tréningen?

- megküzdési kapacitás és konfliktuskezelő képesség
- problémamegoldó és döntéshozó képesség
- kommunikációs és önismereti készség
- valamint hosszú távon a személyes hatékonyság.

A tréning fő témakörei:

- Hogyan keretezzük át a felmerülő problémát és hozzunk döntést?
- Hogyan csökkentjük feszültségeinket és negatív érzelmeinket?
- Hogyan oldjuk meg kreatívan problémáinkat és érvényesítsük érdekeinket?
- Hogyan építsünk ki kölcsönösen támogató kapcsolatokat?

A tréningek formája: kiscsoport 6-12 fő

(így minden résztvevő számára kellő gyakorlási idő és személyre szóló visszajelzés biztosított)

Jelentkezés:

Tel: 061/275-0377;
0630/862-7115

E-mail: asagi@viranyosklinika.hu

Részvételi díj:

32.000,- Ft/16 óra (1 óra: 2.000,- Ft)

Csoportvezető:

Sági Andrea, Ph.D
egészségpszichológus, Williams Tréning facilitátor

Helyszín:

Virányos Klinika
1125 Virányos út 23./d

<http://www.viranyosklinika.hu>