

## A Williams ÉletKészségek Program rövid bemutatása

A Williams ÉletKészségek program keretében egyszerű, a mindennapokban jól alkalmazható stresszkezelő stratégiákat és kommunikációs technikákat sajátíthatunk el.

A program tematikáját és módszertanát a **Duke Egyetem** (Durham, NC, USA) vezető szakemberei dolgozták ki, több évtizedes csoportterápiás tapasztalatok és a stresszkutatás legfrissebb eredményeinek felhasználásával.

Az USA-ban 15 éve alkalmazzák sikerrel az ÉletKészségek programot. Tudományos vizsgálatok igazolják, hogy a készségfejlesztő program segítségével enyhíthetők, megelőzhetők a túlzott stresszel összefüggő kellemetlen testi és lelki tünetek, hosszú távon javul a személyes hatékonyság.

A program magyar változatát a **Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet munkatársainak** közreműködésével 2004-ben dolgozta ki a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság. A tréningek anyaga önálló tanulási program formájában (oktató DVD + önsegítő Munkafüzet) 2008-ban készült el. A WÉK program kifejezetten Pedagógusoknak (PEDWÉK) és Diákoknak (DIÁK WÉK) szóló változatait is kidolgozta munkacsoportunk.

### Kiscsoportos készségfejlesztő tréningek

Önálló tanulási program (önsegítő DVD és Munkafüzet)

Facilitátor képzés (Életkészségek csoportvezetői képzés)

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

email: [info@eletkeszsegek.hu](mailto:info@eletkeszsegek.hu)

*A Williams ÉletKészségek Program nemzetközi jogvédelem alatt álló szellemi termék, tulajdonosa a Williams LifeSkills Inc. A magyar változat alkalmazására és szakmai felügyeletére kizárólagosan a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság jogosult.*



**Selye János Magyar Magatartástudományi  
és Magatartásorvoslási Társaság**

## WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK

### Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő program



[www.eletkeszsegek.hu](http://www.eletkeszsegek.hu), [www.selyesociety.hu](http://www.selyesociety.hu), [www.williamslifeskills.com](http://www.williamslifeskills.com)

## Williams ÉletKészségek kiscsoportos tréningek

**A minimum 16 óras tréning teljesen strukturált**, meghatározott egységekből, melyek során a résztvevők a mindennapi Életben alkalmazható Készségeket sajátítanak el. A tematika adott, az időbeosztás rugalmas (pl. 8x2, 4x4, 6x2,5 vagy 2x8 óra). A hosszabb, 20-24 órás tréningek több gyakorlást tesznek lehetővé.

A csoportok maximális létszáma 12 fő, így biztosítunk minden résztvevő számára kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzéseket.

A készségek elsajátításához és gyakorlásához **Munkafüzet** nyújt segítséget, melyre a hosszútávú, otthoni gyakorlás során is lehet támaszkodni.

### Kinek ajánljuk a tréninget?

- Sok a stressz az életében, és szeretné tudatosan csökkenteni a feszültségét, megőrizni egészségét ...
- Szeretne felkészülni a munkahelyi kihívásokra .....
- Szeretne hatékonyabban kommunikálni, kölcsönösen támogató kapcsolatokat kialakítani és fenntartani ...
- Szeretné jobban megérteni saját és mások viselkedését, a munkahelyén és magánéletében ...
- Nincs ideje hosszú tanfolyamokra, de igénye van a fejlődésre ...
- Garanciát szeretne a szakmai színvonalra ...

*A szakmai színvonal biztosítása érdekében Williams Életkészségek tréninget kizárólag a Williams LifeSkills Inc. által elismert okleveles Facilitátorok tarthatnak.*

## Williams ÉletKészségek önsegítő DVD és munkafüzet

Az önsegítő film 10 olyan készséget mutat be, melyek alkalmazásával feszültség szintünket csökkenteni tudjuk, eredményesebben kezelhetjük a magánéletben és munkahelyen felmerülő problémákat, sok esetben meg is előzhetjük a konfliktusokat.

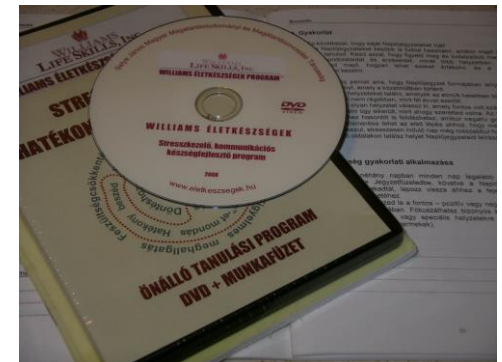
Megszólalnak az oktatófilmekben Virginia és Redford Williams, a program kidolgozói (USA) is. Az egyes készségek alkalmazását tipikus munkahelyi és párkapcsolati helyzetekben jelenetek illusztrálják.

A munkafüzet segítségével átgondolhatjuk, mikor és hogyan alkalmazhatjuk az egyes készségeket saját életünkben.

A feladatok elvégzésével önismeretünk és kommunikációs készségünk fejlődik, kapcsolataink jobbá válnak, pozitívabb lesz életszemléletünk, teljesítményünk javul.

Az önsegítő DVD +  
Munkafüzet csomag  
ára: 16 000 Ft.  
(+ postai utánvét költségei)

Egészségügyi dolgozók,  
tanárok, diákok számára  
kedvezményes ár: 8000 Ft  
(plusz postaköltség).



*Megvásárolható a Selye Magatartástudományi Társaság székhelyén, illetve megrendelhető interneten vagy telefonon.*