



VáltozásOK Műhely

Dr. Kovács Mónika Erika, Ph.D.
pszichiáter szakorvos, tréner

E-mail: kovmoneri@valtozasok.net
Mobil: +36-30-502-4796
Honlap: www.valtozasok.net

- ✓ Stresszkezelés, feszültségcsökkentés;
- ✓ Kreatív problémamegoldás;
- ✓ Hatékony kommunikáció;
- ✓ Harmonikus, támogató kapcsolatok;
- ✓ Rugalmas idő- és energiagazdálkodás;
- ✓ Személyes hatékonyság és önismeret;
- ✓ Egészségfejlesztés, betegségmegelőzés;
- ✓ Elégedettség és életminőség...

www.valtozasok.net

...otthon és a munkahelyen.

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK® TRÉNING



Stressz- és konfliktuskezelő, kommunikációs és kapcsolati készségfejlesztő csoport

A Williams ÉletKészségek Tréning (WÉK) módszertanát és tematikáját a **Duke Egyetem** (Durham, NC, USA) vezető szakemberei dolgozták ki több évtizedes csoportterápiás tapasztalat és a stresszkutatás legfrissebb eredményeinek felhasználásával. A hazai változatot a **Selye Magatartástudományi Társaság** dolgozta ki 2004-ben a **Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet** munkatársainak közreműködésével.

Miért a „WÉK”?

- ✓ **Bárkinek** ajánlott, sőt - a szokásostól eltérően - párok, családtagok, ismerősök, munkatársak együtt is részt vehetnek;
 - ✓ **Egyszerű és konkrét:** mindenki számára elsajátítható és alkalmazható konkrét technikák otthon és a munkahelyen;
 - ✓ **„Itt és most”:** azonnali segítség a stressz- és konfliktushelyzetekben, a problémák megoldásában, és a mindennapi feszültségek csökkentésében;
 - ✓ **Hosszú távon:** jobb közérzet és testi-lelki egészség, a betegségek megelőzése, fokozódó személyes hatékonyság és teljesítmény, harmonikusabb kapcsolatok;
 - ✓ **Hiteles és személyre szabott:** gyakorlás a saját életből vett példákon, a résztvevők számára fontos problémákon;
 - ✓ **Alap a fejlődéshez:** az erősségek és a gyengeségek felismerése, a tudatosság és az önismeret fejlesztése;
 - ✓ **Kombinálható:** kiegészíthető, rugalmasan illeszthető egyéb készségfejlesztő, önismereti módszerekhez;
 - ✓ **Idő- és költséghatékony:** strukturált program, kiscsoportos foglalkozás, személyes gyakorlási idő és visszajelzés;
 - ✓ **Szakmai garancia:** a tréning hatékonyságát nemzetközi szaklapokban közölt tudományos vizsgálatok bizonyítják.
- ↳ Mindezek alapján a hazai kínálatban egyedülálló program.

Módszerek a személyes hatékonyság növelésére, és a testi-lelki egészség megőrzésére

A **16 órás tréning tematikája** strukturált, meghatározott egységekből áll, melyek során a résztvevők a mindennapi Életben alkalmazható Készségeket sajátítanak el. A készségek elsajátításához és gyakorlásához **Munkafüzet** nyújt segítséget, melyre támaszkodni lehet a hosszútávú, otthoni gyakorlás során is.

A csoportok **maximális létszáma 12 fő**, így biztosítunk minden résztvevő számára kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzéseket. A csoportok minimum 6 fő esetén havonta indulnak: **2x8 órás hétfői** vagy **4x4 órás hétköznap délutáni** formában. Munkahelyi, iskolai, baráti stb. **csoportok** jelentkezése esetén egyéni időpont egyeztetés és kedvezményes ár!

A tanult készségek:

- **Helyzetelemzés:** A stresszhelyzetek felismerése, a problémák megfogalmazása; Érzelmek és gondolatok tudatosítása;
- **Célok kitűzése; Döntéshozatal;**
- **Feszültségvezető** készségek; Gondolatok és a reakciók átstrukturálása; Relaxációs és meditációs technikák;
- **Kreatív problémamegoldás;**
- **Önérvényesítő** (asszertív) viselkedés: Kérések megfogalmazása; és hatékony „Nem”-et mondás;
- **Kommunikációs** technikák: Hatékony beszéd; és Figyelmes meghallgatás;
- **Kapcsolatépítő** készségek: Empátiás készség; Pozitív megnyilvánulások és életszemlélet.

A tréning anyaga **Önálló Tanulási Programmal** (önsegítő DVD és Munkafüzet) és a stresszről szóló ismeretterjesztő filmmel (**Se vele, se nélküle: A stressz**) is kiegészíthető.

Részvételi díj: 30.000 Ft + áfa / fő

Csoportos fix díj (munkahelyi, iskolai, baráti, stb. közösségeknek) egyedi megállapodástól függően: 200-300.000 Ft + áfa / csoport

Időpontok:

4x4 órás csoport - 4 egymást követő csütörtökön 16.30-20.00-ig - indul minden hónap első csütörtökjén
2x8 órás intenzív hétfői csoport - szombat-vasárnap 9.30-17.30-ig - indul minden hónap első szombatján

A csoportok minimum 6 fő jelentkezése esetén indulnak!
Maximális létszám: 12 fő

Helyszín:

1012 Budapest, Logodi u. 60.

További információ és jelentkezési lap:

www.valtozasok.net vagy e-mailben és telefonon a képzésvezetőnél: I. VáltozásOK Műhely

Legközelebbi csoport:

Hétfői intenzív: 2010. május 1-2.
Hét közben: 2010. május 6, 13, 20, 27.