

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK®

Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

onkológiai betegségben érintettek számára
a Tűzmadár Alapítvány szervezésében

- **Csoport időpontjai:** 2022. február 3.,10.,17., 24. és március 3., 9.00-12.00 óra között (3 óra/alkalom)
 - **Helyszín:** Tűzmadár Ház, Budapest (a Szt. László kórházban: Budapest. IX. Albert Flórián út 5-7. 1.pavilon)
 - **Részvétel:** a csoportot személyes részvétellel tervezzük, de igény szerint, ha online formára is összeáll minimum 8 fő, online is elindítjuk
 - **Csoportvezető:** Gyenese Györgyi, mentálhigiénés szakember
 - **Csoport díja:** 3000Ft/alkalom, összesen: 15000 Ft
- A csoporthoz csatlakozást egy klinikai első interjú előzi meg.

- **Jelentkezés:** tuzmadar@tuzmadaralapitvany.hu (email tárgya: WÉK első interjú)

A képzés jellege: kiscsoportos készségfejlesztő tréning, a csoportok létszáma 6 - 12 fő.

Háttér: A Williams ÉletKészségek® (WÉK) Program több mint 15 éve fut nagy sikerrel Magyarországon. A program hatékonyságát, a lelki és testi egészségre gyakorolt pozitív hatását nemzetközi és hazai tudományos vizsgálatok támasztják alá.

Célkitűzések: A tréning során elsajátított készségek a mindennapi hatékony probléma megoldást és stresszkezelést segítik elő. Fejleszti önismeretünket, az érzelmi intelligenciát. Segít abban, hogyan építsünk ki kölcsönösen támogató kapcsolatokat, növeli személyes hatékonyságunkat.

A képzés menete: A WÉK program strukturált, meghatározott egységekből áll. A tréning csoportok létszáma 6-12 fő, így minden résztvevő számára kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzést tudunk biztosítani. A készségek elsajátításához, gyakorlásához a résztvevők munkafüzetet, relaxációs hanganyagot kapnak. A tréningeket okleveles WÉK facilitátorok vezetik.

További részletek a WÉK programról: www.eletkeszsegek.hu

Az induló csoport Facebook oldala: <https://fb.me/e/1XKXawRGU>

Tűzmadár Alapítvány programjai: <https://www.tuzmadaralapitvany.hu/wek-p-hu.html>