

A Williams ÉletKészségek Program rövid bemutatása

Az USA-ban több, mint 10 éve alkalmazzák nagy sikerrel a **Williams ÉletKészségek Programot**.

A tréning tematikáját és módszertanát a Duke Egyetem (Durham, NC, USA) vezető szakemberei dolgozták ki. A stresszkutatás legfrissebb eredményeinek felhasználásával, sok év csoportterápiás tapasztalata alapján állították össze a programot.

A tréning program összeállításának fontos szempontjai a költség-hatékonyság, a lehető legjobb időkihasználás, és az elsajátított készségek hosszú távú gyakorlati alkalmazhatósága.

A **Williams ÉletKészségek** tréning hatékonyságát, testi-lelki egészségre gyakorolt pozitív hatását nemzetközi szaklapokban közölt tudományos vizsgálatok bizonyítják.

A **Williams Életkészségek** tréning hatására mérhetően csökken a stressz szint, és megelőzhetőek, illetve jelentősen csökkennek a stresszel összefüggő testi panaszok és a gyakran előforduló szorongásos, depressziós tünetek. A tréning hatására a személyes hatékonyság hosszú távon fokozódik. A résztvevők önismerete és kommunikációs készsége fejlődik, eredményesebben tudják kezelni konfliktusaikat, tartósan elégedettebbek kapcsolataikkal, teljesítményük javul.

* * *

A **Williams ÉletKészségek Program** nemzetközi jogvédelem alatt álló szellemi termék, tulajdonosa a Williams LifeSkills Inc.

A program magyar adaptációjára és magyarországi alkalmazására, szakmai felügyeletére kizárólagosan a **Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság** jogosult.

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

Williams ÉletKészségek tréning tematikája

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

A tréning részletes tematikája, órarendje:

1.óra	Bevezetés, a program áttekintése, bemutatkozás
2.óra	Gondolataink és érzéseink felismerése, tudatosítása
3.óra	A probléma megfogalmazása és elemzése
4.óra	Célok kitűzése, döntéshozatal.
5.óra	Módszerek negatív gondolataink és érzéseink csökkentésére.
6.óra	Feszültség levezető technikák, relaxáció
7.óra	Kreatív problémamegoldás
8.óra	Önérvényesítő (asszertív) viselkedés I.: kérések megfogalmazása
9.óra	Önérvényesítő (asszertív) viselkedés II.: Hogyan mondjunk „Nem”-et
10.óra	Hatékony beszéd, kommunikációs technikák
11.óra	Figyelmes meghallgatás, kommunikációs technikák
12.óra	Empátia csoportokkal
13.óra	Empátia egyénekekkel
14.óra	Negatív megnyilvánulások felismerése, Pozitív megnyilvánulások és tudatos alkalmazása
15.óra	Prioritások megfogalmazása
16.óra	Tanult készségek áttekintése, visszajelzések, összegzés

A tematika felosztása rugalmas (lehet 8x2, 4x4, 6x2,5 vagy 2x8 óra.).

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

A hosszabb, 20-24 órás tréningek több gyakorlást tesznek lehetővé.

RÉSZLETES INFORMÁCIÓK

a programról, az abban résztvevő szakemberekről
és az aktuálisan induló csoportokról honlapunkon

www.selyesociety.hu

AKTÍV, DOLGOZÓ EMBEREK számára

Kiscsoportos tréningek késő délutáni és hétfégi időpontokban
Jelentkezés, info: Tóth Krisztina, tothkriszti@dunakanyar.net

ONKOLÓGIAI BETEGEK számára

folyamatosan indulnak csoportok a Szent László Kórházban.
Jelentkezés, info: Rohánszky Magda, mrohanszky@laszlokorhaz.hu

SZORONGÁSOS PROBLÉMÁK kezelésére

a Magatartástudományi Intézet Pszichoszomatikus Ambulanciáján
Jelentkezés, info: Dr. Stauder Adrienne, staadr@net.sote.hu

ORVOSOK, SZAKPSZICHOLOGUSOK számára

2 napos SE ÁOK akkreditált továbbképzés
2007. október 5-6, illetve november 16-17
Jelentkezés, info: Dr. Kovács Mónika, kovmon@net.sote.hu

EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓK számára

40 órás ETI akkreditált képzés. igény szerint vidéken is!
Jelentkezés, info: Dr. Stauder Adrienne, staadr@net.sote.hu

PEDAGÓGUSOK számára

30 órás képzés, akkreditáció folyamatban. Igény szerint vidéken is!
Jelentkezés, info: Raduch Csilla, radcsi@net.sote.hu

MENEDZSEREK számára

20 órás intenzív tréning, igény szerint vidéken is!
Jelentkezés, info: Dr. Stauder Adrienne, staadr@net.sote.hu

WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK PROGRAM

Stresszkezelő és kommunikációs képességfejlesztő tréningek

Nincs ideje hosszú tanfolyamokra, de igénye van a fejlődésre ...

Szeretne felkészülni a munkahelyi kihívásokra.....

Sok a stressz az életében, és szeretné megőrizni egészségét ...

Szeretne még hatékonyabban kommunikálni, kölcsönösen
támogató kapcsolatokat kialakítani és fenntartani ...

Garanciát szeretne a szakmai színvonalra ...



**Selye János Magyar Magatartástudományi és
Magatartásorvoslási Társaság**