

Stresszkezelés a gyakorlatban: Williams Életkézségek stresszkezelő és kommunikáció készségfejlesztő magatartásorvoslási program.

Akkreditáció: SE-TK/2015.II/00292; 32 kreditpont

Dátum: 2015. december 4-5. (16 tanóra, péntek-szombati napokon)

Célcsoport: szakma szerinti tanfolyam klinikai szakpszichológusok, pszichiáterek, pszichiátriai orvosi rehabilitáció, kardiológia, diabetológia, háziorvostan, egészségügyi szervezés, orvosi pszichológia, orvosi szociológia, szakirányú szakképesítés nélküli orvos számára; minden orvos és egészségügyi szakdolgozó számára ajánlott

Résztevők száma: stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő kiscsoportos tréning, a csoportok létszáma min. 6 - max. 12 fő (a jelentkezés sorrendjében)

Helyszín: 1089 Budapest, Nagyvárad tér 4

Részvételi díj: 32 000 Ft

Jelentkezés, további információ www.oftex.hu, www.magtud.hu, www.eletkeszsegek.hu, illetve Barreto Jozefa oktatásszervezőnél (email: barreto.jozefa@med.semmelweis-univ.hu, tel: 210 2953)

Képzésvezető: Dr. Stauder Adrienne PhD, egy. docens (stauder.adrienne@med.semmelweis-univ.hu)

Tematika:

Péntek 9.30-17.30		
9.30-11.00	1. óra 2. óra	A program áttekintése. A stressz jelenségvilága, stresszforrások feltérképezése, a tartós stressz hatása a testi és lelki egészségre.
11.30-13.00	3. óra 4.óra:	A stresszhelyzetek elemzése. A gondolatok és érzelmek tudatosítása, értékelése. Tudatos döntéshozatal és megküzdési stratégiák.
14.00-15.30	5.óra 6.óra	Feszültség csökkentő módszerek. Kognitív technikák. Relaxációs módszerek.
16.00-17.30	7.óra 8.óra	Kreatív problémamegoldás. Önérvényesítő (asszertív) viselkedés.
Szombat 9.30-17.30		
9.30-11.00	9.óra 10.óra	Konfliktusok kezelése. A túlvállalás csökkentése, "Nem"-et mondás.
11.30-13.00	11.óra 12.óra	Kapcsolatok fejlesztése. Hatékony beszéd, figyelmes meghallgatás.
14.00-15.30	13.óra 14.óra	Empátia a mindennapokban, alkalmazása egyénekkkel és csoportokkal.
16.00-17.00	15.óra	Pozitív és negatív megnyilvánulások. Prioritások megállapítása.. Összegzés.
17.00-17.30	16.óra	Tesztírás, visszajelzések