

# A stressz leküzdésében segíti dolgozóinkat az EFI WÉK-tréning programja

2024. 02.23

Minden munkatársunk számára elérhető a WÉK-tréning.

A WILLIAMS ÉLETKÉSZSÉGEK magatartás-orvoslási modellprogram időpontja:  
2024. április 9-én és 23-án 7:30-tól 15:30-ig.

A program célkitűzése a krónikus stresszel való megküzdőképesség fejlesztése a mindennapokban alkalmazható, egyszerű stresszkezelő stratégiákkal és kommunikációs technikákkal.

A 16 órás tréning meghatározott egységekből áll, melyek során a résztvevők a mindennapi életben alkalmazható készségeket sajátítanak el.

A tréningek tartalma mindig a résztvevők igényeihez igazodik, azok aktuális stresszhelyzeteire és erőforrásaira összpontosít.

A programot 7-8 fős, vegyes csoportokban indítjuk, a jelentkezők közül osztályonként 1 fő kerül a csoportokba.

**FITTBalassa**  
WÉK Program indul a kórházi dolgozók részére

**STRESSZKEZELÉS**  
Williams Életkészségek stresszkezelő és kommunikáció  
készségfejlesztő magatartásorvoslási program

**IDŐTARTAM:**  
két nap, napi 8 óra

**HELYSZÍN:**  
Kórház, Lila épület, 2. emelet, 209. szoba

**CSOPORTVEZETŐ:**  
Bara-Kádár Katalin tanácsadó szakpszichológus, EFI  
munkatárs

**RÉSZVÉTELI DÍJ:**  
1500 Ft (kisfizet és igazolás adminisztrációs költsége)

**JELENTKEZÉS:**  
efiszekszard@tmkorporaz.hu