

## Stresszkezelés a gyakorlatban. Williams Életkészségek magatartásorvoslási program (SE-TK/2018.II/00279)

**Időpont:** 2018. november 30. - december 1.

**Helyszín:** Budapest 1089, Nagyvárad tér 4.

**Kredit orvosoknak:** 16 kreditpont

**Képzés díja:** 36.000 Ft

**Órarend:**

	Előadás napja	Időpont	Hossz	Előadás címe	Előadó	Végzettség
1.	2018.11.30. péntek	09:30	90	<b>A program áttekintése. A stressz jelenségvilága, stresszforrások feltérképezése, a tartós stressz hatása a testi és lelki egészségre.</b>	Dr. Stauder Adrienne PhD	pszichiáter, pszichoterapeuta
2.	2018.11.30. péntek	11:30	90	<b>A stresszhelyzetek elemzése. A gondolatok és érzelmek tudatosítása, értékelése. Tudatos döntéshozatal és megküzdési stratégiák.</b>	Dr. Susánszky Éva	szociológus, facilitátor
3.	2018.11.30. péntek	13:30	90	<b>Feszültség csökkentő módszerek. Kognitív technikák, relaxáció.</b>	Dr. Zana Ágnes	magatartáskutató, tréner
4.	2018.11.30. péntek	15:30	90	<b>Kreatív problémamegoldás. Önérvényesítő (asszertív) viselkedés.</b>	Sándor Imola	klinikai szakpszichológus
5.	2018.11.30. péntek	17:00	30	<b>Konzultáció</b>		
6.	2018.12.01. szombat	09:30	90	<b>Konfliktusok kezelése. A túlvállalás csökkentése, "Nem"-et mondás.</b>	dr. Czeglédi Edit	egészségfejlesztő szakpszichológus
7.	2018.12.01. szombat	11:30	90	<b>Kapcsolatok fejlesztése. Hatékony beszéd, figyelmes meghallgatás.</b>	Dr. Susánszky Éva	szociológus, tréner
8.	2018.12.01. szombat	13:30	90	<b>Empátia a mindennapokban, alkalmazása egyénekekkel és csoportokkal.</b>	Dr. Stauder Adrienne	pszichiáter, pszichoterapeuta

9.	2018.12.01. szombat	15:30	90	<b>Pozitív és negatív megnyilvánulások. Prioritások megállapítása. Az egészséges életmód támogatása.</b>	Sándor Imola	klinikai szakpszichológus
10.	2018.12.01. szombat	17:00	30	<b>Összezés, zárás</b>	Dr. Stauder Adrienne PhD	pszichiáter, pszichoterapeuta

Információ és jelentkezés orvosoknak: [www.oftex.hu](http://www.oftex.hu)

További információ: Barreto Jozefa: [barreto.jozefa@med.semmelweis-univ.hu](mailto:barreto.jozefa@med.semmelweis-univ.hu)

Tel.: 210-2953