



**Magyar Bányászati
Szövetség**
1054 Budapest, Báthory u. 7.
Telefon: 30-951-8207

**Bánya-, Energia- és Ipari Dolgozók
Szakszervezete**
1068 Budapest, Városligeti Fásor 46-48.,
Telefon: 322-9865



Munkaerőpiaci alkalmazkodóképesség fejlesztése és az átmenet támogatása a „B” Bányászat, kőfejtés ágazatban GINOP 5.3.5.18-2019-00125

10. Hírlevél

2021. március 6.

2021. március 06-án lezárult a **Williams ÉletKészségek® Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő** tréning az első csoport számára Visontán, amely február 27-ei képzés folytatása volt. A tréninget a **Végeken Egészséglélektani Alapítvány** facilitátora tartotta a **Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság**, mint jogtulajdonos engedélyével. A következő két csoport tréningje az új vészhelyzeti rendelkezések függvényében tarthatóak meg. A tervezett márciusi programok biztosan elmaradnak.

A tréning célja és eredménye

Cél:	Eredmény:
<p>Egyszerű, a mindennapi életben alkalmazható készségek elsajátítása, melyek segítenek</p> <ul style="list-style-type: none">• a napi feszültségek csökkentésében a testi és lelki egészség megőrzése érdekében,• a munkahelyi és magánéleti konfliktusok kezelésében,• a kreatív probléma megoldásban• a hatékonyabb kommunikációban és a kapcsolatok javításában.	<p>Az aktív résztvevők tartalmas két napot töltöttek el. A visszajelzéseik alapján:</p> <ul style="list-style-type: none">- egyértelműen bővültek az ismereteik- a többség használni fogja a megismert készségeket a mindennapi életben- szinte mindenki elégedett volt a programmal és ajánlaná másoknak is <p>Néhány fontos jelzés a munkáltató felé:</p> <ul style="list-style-type: none">- jelentős igény van a folyamatos tájékoztatásra a várható szervezeti változásokról, cégen belüli lehetőségekről- sokan szeretnék a munkahely támogatását a szakmai átképzésekhez- jó lenne az átképzés anyagi vonatának átvállalása

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Williams Életkészségek® Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő tréning

- A megvalósításra került tréning több, mint 10 éve fut nagy sikerrel Magyarországon. A program hatékonyságát, a lelki és testi egészségre gyakorolt pozitív hatását nemzetközi és hazai tudományos vizsgálatok támasztják alá. A tréning során elsajátított készségek a mindennapi hatékony problémamegoldást és stresszkezelést segítik elő, fejlesztik az önismeretet és az érzelmi intelligenciát, segít a kölcsönösen támogató kapcsolatok kiépítésében, növeli a személyes hatékonyságot.
- A 16 órás tréning tematikája strukturált, a résztvevők a mindennapi életben alkalmazható egyszerű, de hatékony technikákat ismerhetnek meg és gyakorolhatnak.
- A képzés célkitűzése a krónikus stresszel való megküzdő képesség fejlesztése a mindennapokban alkalmazható, egyszerű stressz kezelő stratégiák és kommunikációs technikák megismerése, elsajátítása révén, segít a fokozott stressz terhelés, a változás által okozott munkahelyi stressz kezelésében, túlterheltség, kiégés esetén, a napi konfliktusok, feszültségek kezelésében.
- A résztvevők kommunikációs készsége és önismerete is fejlődik, s hosszú távon fokozódik a résztvevők személyes hatékonysága. A képzés – a benne résztvevők érzékenyítésével és kommunikációs készségeik fejlesztésével - hozzájárul a helyi szociális partnerek (szakszervezeti képviselők) és munkaadó közötti alku hatékonyabbá tételéhez is.
- A csoportok létszáma 6-12 fő, így biztosítható minden résztvevő számára a kellő gyakorlási időt és személyre szóló visszajelzéseket.
- A csoport keretében mindenki átgondolhatja saját stresszhelyzeteit, az elsajátított technikák és a csoportos munka pedig segít hatékonyabb megoldási módok kialakításában, alkalmazásában. A bevont személyek általános érvényű készségeket sajátítanak el saját példákat alkalmazva. A tréninget a csoport saját maga tölti meg tartalommal.
- A képzés tematikáját és módszertanát a Duke Egyetem (Durham, NC, USA) vezető szakemberei dolgozták ki, több évtizedes csoportterápiás tapasztalatok és a stresszkutatás legfrissebb eredményeinek felhasználásával; magyar változatát a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet munkatársainak közreműködésével 2004-ben dolgozta ki a Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság.
- További információk a programról: www.eletkeszsegek.hu