

Stresszkezelő tréning (online)

Kedves Kollégánk!

Szeretnénk felhívni figyelmét az alábbi online továbbképzési programlehetőségre: a Pécsi Tudományegyetem Orvostudományi Kar Magatartástudományi Intézetének Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszéke egy olyan **stresszkezelő tréninget** kínál az Ön számára, melynek célja a stresszkezelő képességek, illetve ezen keresztül rezilienciájának, azaz pszichés ellenállóképességének fejlesztése.

Az egy napos **interaktív online workshop** során lehetősége nyílik rövid, dinamikus relaxációs gyakorlatok elsajátítására is, melyek célja az énhatékonyság növelése mellett a mindennapi stressz hatékony kezelése és a feszültség oldása. A tréning során továbbá a résztvevők megismerhetnek kognitív stresszkezelő technikákat, tudatos jelenlét gyakorlatokat, illetve a feladatok prioritizálását segítő technikákat is. Ezek elősegíti a munkavégzés eredményességének és biztonságosságának növekedését.

A tréningek minden alkalommal egynaposak (9:00-16:00-ig), egy hosszabb ebédszünettel, és több rövidebb szünettel. A programon való részvétel egyetlen feltétele egy rövid anonim kérdőív kitöltése, melynek célja a tréning hatékonyságának felmérése. A tréningek a ZOOM alkalmazáson keresztül valósulnak meg, a bekapcsolódáshoz szükséges linket és a program előtt kitöltendő rövid kérdőívet a jelentkezési lapon megadott elérhetőségre küldjük ki a tréninget megelőző napon.

A képzésen történő részvételhez kérjük töltsse ki az [alábbi jelentkezési lapot](#):

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfFvpLNvQV13L3SurZjrJ23yhXV_X9jnTn-JEzoZVZh4bgtEw/viewform?usp=sf_link

Szeretettel várjuk jelentkezését!

PTE ÁOK Magatartástudományi Intézetének munkatársai

További információ a képzéssel kapcsolatban:

Szabó Attiláné, ápolásszakmai igazgató-helyettes
Bőr-, Nemikórtani és Onkodermatológiai Klinika
7632 Pécs, Akác utca 1.
E-mail: szabo.attilane@pte.hu

