



**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**

10/1. Hírlevél

2021. április 30.

2021. április 30-án lezárult a **Williams ÉletKészségek® Stresszkezelő és kommunikációs készségfejlesztő** tréning a második csoport számára Bükkábrányban, amely az április 23-ai képzés folytatása volt. A tréninget a **Végeken Egészséglélektani Alapítvány** facilitátora tartotta a **Selye János Magyar Magatartástudományi és Magatartásorvoslási Társaság**, mint jogtulajdonos engedélyével.

A tréning célja és eredménye

Cél:	Eredmény:
Egyszerű, a mindennapi életben alkalmazható készségek elsajátítása, melyek segítenek • 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.	Az aktív résztvevők hasznos két napot töltöttek el. A visszajelzéseik alapján: - egyértelműen bővültek az ismereteik - a többség használni fogja a megismert készségeket a mindennapi életben - szinte mindenki elégedett volt a programmal és ajánlana másoknak is Néhány fontos jelzés a munkáltató felé: - 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

Néhány vélemény a tréningről:

A WÉK tréningen megismert egyes készségeket mennyire fogja használni a mindennapi életében?	Egyáltalán nem	Talán fogom használni	Gyakran fogom használni	Rendszeresen fogom használni
Tudatos döntéshozatal (FILÉ technika)		2	4	4
A helyzetek átgondolása több szempont figyelembevételével			6	4
Relaxációs technikák		2	8	0
Kérések hatékony megfogalmazása			6	4
Hatékony "NEM"-et mondás		1	5	4
Problémamegoldás az ötletek összegyűjtésével			8	2
A másik ember szempontjainak jobb megértése			6	4
Pozitív megnyilvánulások a kapcsolatok javítására			3	7

Mi az, amit a leghasznosabbnak talált a tréningben? (önkitöltős kérdés)
Megerősített a pozitív jövőkép kialakításában.
Őszinteség, sok dolgot másképp látok illetve kezelek.
FILÉ technika elsajátítása
A munkahely lehetséges elvesztésével járó stressz és a mindennapokban adódó helyzetek kezelése.
Azt, hogy a dolgokat, problémákat lássuk többféleképpen, hogy minél könnyebben tudjuk kezelni, megoldani őket.
Sok gyakorlati anyagot adott, aminek segítségével jobban megértettem a technikák lényegét, így az életben is jobban tudom majd alkalmazni őket. Emellett jólesett, hogy kibeszélhettem a problémáimat, megkönnyebbült lettem, hogy másoknak is hasonló problémáik vannak, és így tudtak tanácsot adni.