

## TÁJÉKOZTATÓ A KÉPZÉSRŐL ÉS AZ ÜGYFÉLSZOLGÁLAT ELÉRHETŐSÉGÉRŐL

### A képzés megnevezése: Stresszkezelési technikák tréning Nyilvántartásba vételi száma: E-000333/2014/D059

**A képzés célja:** A képzés célja, hogy megismertesse a résztvevőt a stressz fogalmával, kialakulásával, technikákat, eszközöket, módszereket kapjon a mindennapokban használható ismereteket beépíthesse életvitelébe, mind a munkahelyen, mind pedig a magánéletében.

#### A programba való bekapcsolódás feltételei:

- nincs előírt feltétel

#### A képzés során megszereshető kompetenciák:

- A résztvevő ismeri és felismeri a stressz mechanizmusát és kialakulásának folyamatát
- A résztvevő képes lesz felismerni saját és mások stresszmintázatát
- A résztvevő ismeri a stresszorok jelentését és „értékét”, életében meg tudja határozni a stresszorokat.
- A résztvevő elsajátítja a saját stresszintjének mértékét, megelőzni képes a túlzott stresszt életében.
- A résztvevő gyakorlatot a stresszkezelési technikák helyes használatában és ezt használni képes a mindennapokban.
- A résztvevő ismeri a munka és magánélet közötti egyensúly fontosságát és képes ezt harmonikusan fenntartani munkahelyén és magánéletében egyaránt.

A képzés óraszám: 30 óra

Elméleti órák száma: 0 óra

Gyakorlati órák száma: 30 óra

#### A megszereshető képesítés, a képzés elvégzését igazoló dokumentum megnevezése: Tanúsítvány

#### Ügyfélszolgálat, panasztételi lehetőség, a képzési program megtekintésének lehetősége:

Ügyfélszolgálat címe:	1043 Budapest, Csányi László u. 34. B.ép. 103.	
Levelezési cím:	1043 Budapest, Csányi László u. 34. B.ép. 103.	
Telefonszám:	06-70/426-9721	
Fax:	06-1/788-2778	
Elektronikus levelezési cím:	<a href="mailto:info@furkeszholding.hu">info@furkeszholding.hu</a>	
Weblap cím:	<a href="http://www.furkeszholding.hu">www.furkeszholding.hu</a>	
Ügyfélszolgálat idő	hétfő	09.00 – 17.00
	kedd	09.00 – 17.00
	szerda	09.00 – 17.00
	csütörtök	09.00 – 17.00
	péntek	09.00 – 17.00
	szombat	----
	vasárnap	----