

# LIFE COACH TÁBOR A WILLIAMS LIFE SKILLS TECHNIKÁK ALAPJÁN

## Első nap

1. Bemutatkozás
2. Tudatosság növelése
  - Tevékenységek: Személyes stresszforrások azonosítása, stressz reakciók felismerése
3. Negatív érzések és gondolatok kezelése
  - Tevékenységek: Negatív érzelmek és gondolatok azonosítása, testi következmények felismerése

## Második nap

1. Problémamegoldó képességek
  - Tevékenységek: Problémák és az azokban való saját szereped megértése
2. Problémák elemzése
  - Tevékenységek: Döntési pontok azonosítása a FILE technika segítségével
3. Relaxációs technikák
  - Tevékenységek: Relaxációs technikák tanulása és gyakorlása, légzési gyakorlatok, progresszív izomlazítás

## Harmadik nap

1. Empátia fejlesztése
  - Tevékenységek: Empátia építő gyakorlatok, perspektíva-váltó tevékenységek
2. Asszertív kommunikáció
  - Tevékenységek: Asszertív, passzív és agresszív kommunikáció megkülönböztetése, szerepjáték asszertív kommunikációval
3. Hatékony kommunikáció
  - Tevékenységek: Aktív hallgatási gyakorlatok, nemet mondás gyakorlat
4. Hogyan használjuk ezeket a technikákat LifeCoach-ként