

POZİTİF STRES YÖNETİMİ

AMAÇ

Eğitim; katılımcıların daha sağlıklı ve yaşam kalitesi iyi bir hayat için içsel kaynaklarını kullanma becerisi edinmelerini, başarılı bir kariyer ve keyifli bir yaşam sürmelerinde faydalı yöntemler aktarmayı amaçlamaktadır.

ODAK NOKTALARI

#Nefes Teknikleri #Meditasyon #Olumlama
#Amaçlar #Hedefler #Proaktivite #Duygu Kontrolü

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Stres kaynaklarını tanımlamayı ve yönetmeyi bilir.

Anlar:Olumsuz düşünce ve olumsuz duyguların olumsuz davranışlara sebebiyet verdiğini anlar.

Yapar:Duygu kontrolünü sağlamak için nefes ve meditasyon tekniklerini uygular, olumlama iç ses konuşmalarını yapar.

HEDEF KİTLE

Konuya ilgi ve ihtiyaç duyan tüm çalışanların katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- Stres Nedir?
 - ▶ Stres Ne Zaman Oluşur?
 - ▶ Savaş- Kaç Tepkisi
 - ▶ Beyin ve Stres İlişkisi
 - ▶ Sol Beyin- Sağ Beyin
 - ▶ Olumlu ve Olumsuz Stres
- A ve B Tipi Kişilikler
 - ▶ Stres Tipleri
 - ▶ Stres Seviye Testi
- Stres ve Biz
 - ▶ Stres Kaynaklarını Belirleme Çalışması
 - ▶ Stres Karşısında Belirtiler: Fiziksel, Davranışsal, Zihinsel ve Ruhsal
- Yaşamımızın Kontrolü
 - ▶ Gücünüzün Kaynağı Nereden Geliyor?
 - ▶ Yaşam Tekerleğiniz Dönüyor mu?
 - ▶ Yaşam Tekerleği Egzersizi
 - ▶ Hayattaki Değerlerinizi Bilmek
 - ▶ Yaşamınızın Kontrolünü Ele Almak
- Hayatta 3 Beceri
 - ▶ Olumlu Olarak Ne İstedığınızı Söylemek
 - ▶ SMART Hedefler
 - ▶ POWER Modeli ile Hedef Belirlemek
- Hedeflerin Önündeki Engeller
 - ▶ Konfor Alanına Hapsolmek
 - ▶ Olumsuz İç Ses Konuşmaları (Ama Engeli)
- Duygu Durumunu Olumluya Çevirmek
 - ▶ Çapa Tekniği ile Olumlu Ruh Haline Ulaşmak
 - ▶ Görselleştirmenin Gücü
 - ▶ Devre Keşiciler
- Rasyonel ve İrrasyonel Cümleler
- Stres Günlüğü
- Rahatlama ve Gevşeme Teknikleri
 - ▶ Diyafram Nefesi ile Sakin Kalma Tekniği
 - ▶ Meditasyon ile Gevşemeyi Öğrenmek
 - ▶ Masada Yoga Çalışmaları
 - ▶ Bhastrika Nefesi ile Enerji Yaratmak

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Öğrenme İştahı, Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, Kendine Liderlik, Merak ve Keşfetme
Yönetmelik Yetkinlikler	Sonuç Odaklılık
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	2 gün	Serap Gökmen

Başlangıç Tarihi : 13.4.2020 - Bitiş Tarihi: 14.4.2020

TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 700 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 820

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

