

# HAYATINIZI İYİLEŞTİRİN

## AMAÇ

Eğitimin amacı; katılımcının kendi iç dünyasını derin bir seviyede görmesini, anlamasını sağlamak ve işine yaramayanları dönüştürmesine aracı olarak, kişinin hayatının en önemli alanları olan sağlık, ilişkiler, iş, başarı, bolluk, öz değer konularında olumlu yönde gelişimini sağlamaktır.

## ODAK NOKTALARI

#Farkındalık #Kendini İnceleme #Özgüven  
#Kendini Yönetebilme #Kişisel Liderlik #İlişkiler  
#Stres Yönetimi #Dengelenme

## EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir: Zihinsel ve duygusal kalıplarının ve derinde yatan inançlarının kendisiyle, başkalarıyla ve hayatla olan etkileşimini ve performansına olan etkisini bilir.

Anlar: İç dünyasında daha önce farkında olmadığı dinamikleri görür ve anlamlandırır. Hayatının önemli alanlarındaki performans engellerini ve bunları dönüştürebilme yöntemlerini anlar.

Yapar: Hayatın akışı ile ilgili farkındalığı artarak, olumlu yönde etki edecek içsel seçimleri yapar, daha olumlu sonuçlar alır.

## HEDEF KİTLE

Hayatını daha olumlu anlamda dönüştürme isteğinde olan, kendisinin hayatıyla olan ilişkisindeki derin ve etkin dinamikleri kavramak isteyen tüm çalışanların katılımına uygundur.

## NOT

## İÇERİK

- ☐ Temeller: Hayatınızı İyileştirin Öğretisinin Hayatın Yasalarına ve Kişinin Hayatına Dair Genel Prensipleri
- ☐ Değişim: Değişime Yönelik Kişisel Korkular, Engeller ve Ego
- ☐ Zihinsel Farkındalık Çalışması: Farkında Olmadığımız Düşünce ve İnançlarımızı Fark Etmek ve Hayatımız Açısından Olumsuz Etkilere Sahip Olanları Dönüştürmek
- ☐ Geçmişin Olumsuz Etkilerinden Özgürleşebilmek
- ☐ Kendi Enerjimizi Yönetebilmek
- ☐ Duygusal Farkındalık
- ☐ Bilinçaltımızın Problemler ve Zorluklarla Başa Çıkabilme Yöntemleri ile İlgili Farkındalık
- ☐ Engelleyici Kalıplardan Özgürleşmek
- ☐ Beden ve Zihin Bağlantısı İlişkileri: İlişkileri Etkileyen ve Farkında Olunmayan Kişisel Derin Kalıplarla İlgili Farkındalık ve İyileştirme
- ☐ Özdeğer Çalışması
- ☐ Hayatımızı Yaratmak

## EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, İletişim, Kendine Liderlik, Merak ve Keşfetme, Müşteri Duyarlılığı, Takım Çalışması ve İşbirliği
Yönelimsel Yetkinlikler	Hızlı Karar Alma ve Çeviklik, Koç Yönetici, Sonuç Odaklılık
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	İlişki Yönetimi, Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Değişim ve Düşünce Liderliği, Kuşaklararası Etkileşim, Farklılıkları Yönetme

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	1 gün	Aylin Algun

Başlangıç Tarihi : 10.6.2020 - Bitiş Tarihi: 10.6.2020

TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 350 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 410

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

