

# BİZİ ENGELLEYEN TEMEL DUYGULARI NASIL YÖNETİRİZ? KORKU - SUÇLULUK - ÖFKE - KAYGI

## AMAÇ

Eğitimin amacı, katılımcıların kendi düşüncelerini ve bu düşüncelerden doğan negatif duygularını sorgulamalarını, kendilerini fark etmelerini ve bazı uygulamalarla pratiğe dönüştürmesini sağlamaktır.

## ODAK NOKTALARI

#Düşünce Gücünün Etkileri #Fark Etme #Kendini Görebilme #Kendinle İletişim #Evrensel Bilgilerin Yaşamdaki Karşılığı

## EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Düşünce ile duygu dengesini fark eder, kendini sorgular, düşünce ve duyguların önemini, nasıl kendini ve hayatını yöneteceğini bilir.

Anlar:Neden sonuç ilişkisinin gücünü, kendini fark ederek hayatta olanların ve olamayanların yaşam adımlarına yansımalarını ve etkilerini anlar.

Yapar:Kendini ve gücünü keşfeder, gözlemci kalmayı öğrenir.

## HEDEF KİTLE

Eğitime, içindeki korku, suçluluk, öfke, kaygı duygularının nereden geldiğini ve nasıl yönetilebileceği üzerinde düşünmek, sorgulamak ve bu alanda yeni bilgiler öğrenmek isteyen herkes katılabilir.

## NOT

## İÇERİK

- Bilim Adamları Diyor ki
- İnsan Nedir?
- Beynin Stratejisi: Karar Verme
- Bilinç – Bilinçaltı
- Duygular Nasıl Oluşur?
- Duygu Ürettiğimizde Beyinde Neler Oluyor?
- Korku – Suçluluk – Öfke – Kaygı
- Negatif Duyguları Nasıl Yönetiriz
- Morfik Alan Uygulama Çalışmaları
- Negatif Temel Duygularımınla Yüzleşiyorum ve Onları Dönüştürüyorum

## EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	İletişim, Kendine Liderlik, Kendini Farketme
Yönetimsel Yetkinlikler	Performans Geliştirme
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	İlişki Yönetimi
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Değişimi Okuyabilmek ve Geleceği Kurgulayabilmek, Değişim ve Düşünce Liderliği

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	2 gün	Beral Fişekçi

Başlangıç Tarihi : 02.05.2019 - Bitiş Tarihi: 03.05.2019

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

