

# 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 uygulamalarla pratiğe dönüşmesini sağlamaktır.

## ODAK NOKTALARI

#Düşünce Gücünün Etkileri #Fark Etme #Kendini Görebilme #Kendiyle İletişim #Evrensel Bilgiler

## EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Düşünce ile duygu dengesini, düşünce ve duyguların önemini, kendini ve hayatını nasıl 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

İçindeki korku, suçluluk, öfke, kaygı duygularının nereden geldiğini ve bunları nasıl yönetebileceği üzerinde düşünmek, sorgulamak ve bu alanda yeni bilgiler öğrenmek isteyen herkesin katılımına uygundur.

## 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 : 16.1.2020 - Bitiş Tarihi: 17.1.2020

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

