

SÜRDÜRÜLEBİLİR POZİTİF DURUŞ



AMAÇ

Eğitimin amacı, öncelikle negatif düşünmenin kaynaklarını ve nedenlerini kavramak ve neşeli, canlı, pozitif bir yaşama yönelik öğrendiklerimizi "sürekli uygulayabilmek için" gereken sağlam ipuçlarını vermektir.

ODAK NOKTALARI

#Pozitif Düşünebilmek #Düşünce Sistemini Tanımak #Algı Sistemini Tanımak #Negatif Düşünce Kaynaklarını Fark Etmek #Düşünceleri Analiz Etmek #Duyguları Anlamak #Duyguları Yönetmek #Farkındalık ve Özgüven

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Olumlu düşünebilmenin, pozitif duruşun tıpkı lisan öğrenmek gibi istenirse öğrenilebilen bir şey olduğunu, bunun için yine tıpkı lisan öğrenir gibi belirli bir süre çalışmak gerektiğini, üstelik lisan öğrenmekten çok daha kolay olduğunu bilir.

Anlar:Olumsuz düşünmenin nerelerden kaynaklandığını ve insanın enerjisini nasıl tükettiğini, olumlu düşüncenin ise çözüm odaklı ve istenirse ulaşılabilir bir zihin durumu olduğunu anlar.

Yapar:Çalışma hayatında karşılaşılabilecek olumsuzluklardan etkilenip karamsar bir yapıya bürünmek yerine sorunlara farklı açılardan farklı boyutlardan bakarak çözümler bulmayı dener.

HEDEF KİTLE

Yoğun tempodaki iş dünyasına kısa bir mola vererek; kendisiyle baş başa kalmak, zihinsel ve duygusal bir yolculukla yeni yöntemler öğrenmek isteyen kişilerin katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- Pozitif Olmak Ne Değildir?
- Peki, Nedir Bu Pozitif Olmak?
 - ▶ Test: İyimser misiniz, Karamsar mısınız?
- Pozitif Düşünmek, Pozitif Olmak İçin Yeterli midir?
- Negatif Düşünce Nedir?
 - ▶ Neden Negatif Düşünürüz?
 - ▶ Neden Henüz Yaşanmamış Olaylar Zincirini Olumsuz Senaryolara Dönüştürürüz?
- İnsan Beyninin Tarihsel Süreçteki Gelişimi
 - ▶ Üçlü Beyin Teorisi
 - ▶ Korteksi Devreye Sokmayı Hedefleyen Bir Uygulama: Nereye Gidiyoruz?
- Şema Nedir?
 - ▶ Çocukluktan Gelen ve Bizi Negatif Düşünmeye İten Şemalarımız
- Algı Nedir?
 - ▶ Algı Mekanizması Nasıl Çalışır?
 - ▶ Yanlış Algılama Negatif Duygu ve Düşüncüyü Nasıl Besler?
- Duygu Nedir?
 - ▶ Duygu Mekanizması Nasıl Çalışır?
 - ▶ Sonucu "Duygu" Değil, O Duyguyla Verdiğimiz "Tepki" Yaratır!
- Duygularımız Sonucu Verdiğimiz Tepkileri Analiz Etme Üzerine Bir Yöntem: Bu Senaryo Başka Nasıl Yazılır?
- Pozitif Düşünme Yöntemleri
 - ▶ Zihinsel Uygulamalar
 - ▶ Düşünme Sisteminde Atılması Gereken Birkaç Sağlam Hamle
 - ▶ Bedensel Uygulamalar

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, İletişim
Yönetimsel Yetkinlikler	Yetenek Yönetimi, Performans Geliştirme
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	İlişki Yönetimi, Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Farklılıkları Yönetme

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	1 gün	Serdar Sönmemiş

Başlangıç Tarihi : 24.4.2020 - Bitiş Tarihi: 24.4.2020

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.