

DUYGUSAL DENGE VE HAKİMİYET

AMAÇ

Günümüzün psikolojik anlamda zorlayıcı koşullarında, duygusal farkındalık, duygusal denge ve duygusal hakimiyet gelişimine katkı sağlayarak içsel motivasyonların, dolayısıyla performansı destekleyecek yetkinliklerin kazandırılması amaçlanmaktadır.

ODAK NOKTALARI

#Zihin #Duygusal Denge #İçsel Motivasyon
#Performans #Kişisel Liderlik #İlişkiler #İletişim

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Duyguların hayatının kilit alanlarındaki etkisini ve duygularını etkili yönetebilmeyi bilir.

Anlar:Farkında olmadığı, bastırılmış duygularını ve bunun performansı üzerindeki etkisini anlar.

Yapar:Kendini motive edebilir; zor dönemlerle daha kolay başa çıkabilir; ilişkiler, iletişim ve kişisel liderlik yetkinliklerinde gelişim sağlar.

HEDEF KİTLE

İş hayatı ve hayatının farklı alanlarında ilerleme sağlamak isteyen, zihinsel ve duygusal farkındalık ve dönüşüm sağlamak isteyen tüm çalışanların katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- Temeller
 - ▶ Duygusal Denge Kavramı ve Duygusal Dengenin Temel Prensipleri
 - ▶ Düşünce, Yargı, Önyargı, İnanç Sistemlerimiz
 - ▶ Duygusal Farkındalık Çalışması
 - ▶ Bakış Açısı ve Anlam
 - ▶ Bakış Açısı Çalışması
- Geçmiş Deneyimlerimiz ve Duygular
 - ▶ Kendimizle İlişkimizin Hayatımıza Duygusal Yansımaları
 - ▶ Ebeveynlerle İlişkimizin Hayatımıza Duygusal Yansımaları
 - ▶ İçimizdeki Çocuk
 - ▶ Kendimizle İlişkimiz: Dönüşüm Çalışmaları
- İşlevsel Olmayan Duygularla Başetmek
 - ▶ Öfke Duygusu ve Dönüşüm Çalışması
 - ▶ Suçluluk Duygusu ve Dönüşüm Çalışması
 - ▶ Korku Duygusu ve Dönüşüm Çalışması
 - ▶ Bırakma ve Duygusal Özgürlük Çalışması
- Yeniye İlerlemek
 - ▶ Kaygı Duygusu ve Dönüşüm Çalışması
 - ▶ Hedef ve İsteklerimizde Duyguların Gücü
 - ▶ İsteme- Hak Ederlik ve Harekete Geçme Çalışması

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

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

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	2 gün	Aylin Algun

Başlangıç Tarihi : 16.3.2020 - Bitiş Tarihi: 17.3.2020

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

