

MİNDFULNESS YÖNTEMİYLE KENDİ KENDİNİZİN KOÇU OLUN

AMAÇ

Katılımcıların kendilerini daha iyi tanıma, seçimlerini anlama, bilinçli seçimler yapabilme, ulaşmak istediği tüm yeni durumlar için kendi kendine koçluk yapabilme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

ODAK NOKTALARI

#Mindfulness #Bilinçli Farkındalık #Koçluk
#Kendini Tanıma #Seçimler #Alışkanlıklar

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Bilinçli farkındalık ve koçluk kavramlarını ve GROW modelini bilir.

Anlar:Kendi kişiliğini ve değerlerini, seçimlerin nasıl yapıldığını ve kendi kendine koçluk yapma prensiplerini anlar.

Yapar:Arzu ettiği yeni durumlara ulaşmak için mindful seçimler yaparak kendi kendine koçluk yapar.

HEDEF KİTLE

Potansiyelini performansa çevirmek isteyen, ulaşmak istediği durum ile mevcut durum arasında fark görenler, memnun olmadığı alışkanlıklarını bırakmak isteyenler, yeni alışkanlıklar edinmek isteyenlerin katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- Temeller: Kendinizi Tanıyın
 - ▶ Benlik Düzeyini Anlama Uygulaması: Benlik Düzeyini Belirlemek İçin Transaksiyonel Analiz Envanteri
 - ▶ Değerlerinizi Bilin Uygulaması: Değer Çalışması
- Sürece Hazırlık
 - ▶ Kendinize Koçluk Uygulaması: Hayat Çarkı Değerlendirmesi
- Vizyon Belirleme: Süreç Sonunda Ulaşmak İstedığınız Durumun Ana Hatlarıyla Tanımlanması
- Süreci Güçlendiren Davranışlar
 - ▶ Özsefkat (Mindfulness Yöntemiyle)
 - ▶ Kendine Etkili Soru Sormak
 - ▶ GROW Modelini Kendi Kendine Uygulamak
 - ✓ Goal: Hedef
 - ✓ Reality: Gerçeklik
 - ✓ Options: Seçenekler
 - ✓ Way Forward: Ne Zaman
- Araçlar
 - ▶ Ölçeklendirme
 - ▶ Geleceğe Götürme
 - ▶ Mentor Çağırma
 - ▶ SWOT Analizi
 - ▶ Zaman Matrisi

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Kendine Liderlik
Yönetimsel Yetkinlikler	Performans Geliştirme (Geri-İleri-Eş zamanlı Değerlendirme), Koç Yönetici
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Vizyon ve Değerlerle Liderlik

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	2 gün	Sibel Demirel

Başlangıç Tarihi : 6.2.2020 - Bitiş Tarihi: 7.2.2020

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

