

# ERTELEME İLE BAŞA ÇIKMA

## AMAÇ

Eğitimin amacı; gittikçe hızlanan dünyada sayısı çoğalan hedeflerimize ulaşabilmek için erteleme alışkanlığı ile baş etme stratejilerinin uygulamalı olarak anlatılmasıdır.

## ODAK NOKTALARI

#Erteleme #İş ve Özel Hayat Dengesi #Zaman Yönetimi #Hedefler

## EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Erteleme alışkanlığı ile baş etmek ve hedeflerine ulaşmak için ne yapılması gerektiğini bilir.

Anlar:Uygulaması gereken stratejileri nasıl hayatına uygulayacağını anlar.

Yapar:Eğitim esnasında geleceğe yönelik bir plan yaparak, eğitim sonrasında bu stratejileri iş ve özel hayatında uygular.

## HEDEF KİTLE

Konuya ilgi ve ihtiyaç duyan tüm çalışanların katılımı için uygundur.

## NOT

## İÇERİK

- Erteleme 'Procrastination' Kavramı Nedir?
- Bilinçli Ertelemeden Farklı Olarak Procrastination
- Gerçekten Bilinçli mi Erteliyoruz, Yoksa Mazeret mi Üretiyoruz?
- Erteleme Anında Duygularımız
- Bir "Tetikleyici" Olarak Suçluluk
- Suçluluk Duymak Erteleme Davranışını Artırır mı?
- Duyguların Farkında Olma ve Etiketleme
- Olumsuz Duygular ile Baş Etme
- Tekrar İşe Odaklanma
- Yol Üzerindeki Sapmalara Karşı Çareler
- 'Eğer Şu Olursa, Bunu Yapacağım' Kalıpları Oluşturmak
- Uygulama Hedefleri Oluşturmak
- Sonuca Değil Sürece Odaklanmak

## EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Kendine Liderlik , Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi
Yönetsel Yetkinlikler	Hızlı Karar Alma ve Çeviklik, Sonuç Odaklılık, Planlama ve Organizasyon
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	1 gün	Hülya Erten

Başlangıç Tarihi : 9.3.2020 - Bitiş Tarihi: 9.3.2020

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

