

MİNDFULNESS DESTEKLİ KENDİNE KOÇLUK

AMAÇ

Bu eğitim katılımcılara; kariyer yolculuklarında rekabette daha dayanıklı olabilmek, daha objektif düşünebilmek ve günün sonunda daha fazla çıktı alabilmeleri için kendilerine doğru koçluk yapma becerilerini kazandırmayı, "Bilinçli Sorgulama" ve "Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)" tekniklerini vermeyi amaçlamaktadır.

ODAK NOKTALARI

#Farkındalık #Odaklanma #Mindfulness #Koçluk
#Bilinçli Sorgulama

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir: Mindfulness desteğiyle koçvari bakış açısını bilir.

Anlar: Kendi yaşamına koç gibi yaklaşabilmenin yol haritasını ve duygusal dayanıklılığını geliştirmek için mindfulness tekniğinin destekleyici rolünü anlar.

Yapar: Yaşamına koçvari bakış açısını getirir, engellerle karşılaştığında kendini rahatlatma teknikleriyle çözüm odaklı yaklaşır.

HEDEF KİTLE

Yaşamını bir koç bakışıyla yönetmek isteyen, uzun soluklu bir maraton olan kariyer yolunda duygusal olarak daha dayanıklı ve çözüm odaklı olmak isteyen tüm çalışanlar katılabilir.

NOT

İÇERİK

- Duygusal Olarak Dayanıklı Olmak
 - ▶ Duygu- Düşünce- Davranış Döngüsü
 - ▶ Özbilinç ve Özyönetim Duygusal Zeka Yetkinlikleri ile Özbakım
- Özbilinç
 - ▶ Değerler ve Vizyon Çalışması
 - ▶ Hangi Ego Durumundayım?
 - ▶ Transaksyonel Analizle Kendine Bakış
 - ▶ İçses Farkındalığı
- Özyönetim
 - ▶ Dikkat ve Odaklanmayı Geliştirme
 - ▶ Mindfulness Tekniği
- Koçvari Bakış Açısı
 - ▶ Bilinçli Sorgulama
 - ▶ Empatik Dinleme
 - ▶ Başkalarından Geribildirim Almak
 - ▶ Öz Takdir

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, Kendine Liderlik
Yönetimsel Yetkinlikler	Koç Yönetici, Performans Geliştirme
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Vizyon ve Değerlere Liderlik

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	1 gün	Gülşay Öztürk

Başlangıç Tarihi : 28.11.2019 - Bitiş Tarihi: 28.11.2019

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

