

DUYGUSAL DAYANIKLILIK (RESİLİENCE)



AMAÇ

Duygusal Dayanıklılık; ancak çok zorlu durumlara karşılaşıldığında fark edilip test edilebilecek bir hâldir. Bununla birlikte her birey, vazgeçme dürtüsünü dizginleyecek yöntemler üzerinde çalışıp gelişebilir. Bu atölyenin amacı, örnek olay ve uygulamalar ile katılımcıların duygularının güdümündeki eğilimlerinin daha fazla farkına varmaları ve daha sonra duygusal dayanıklılıklarını öz kaynakları ile artırebilmeleri konularında bilgi, beceri, yüksek farkındalık kazandırmaktır.

ODAK NOKTALARI

#resilience #duygusaldayanıklılık
#duygusalesneklik #duygusalzeka #öz farkındalık
#özyönetim #duygularitanımakveyönetmek
#duyguyönetimi

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Duygusal dayanıklılığın ana esaslarını, duyguların doğasını ve davranış tercihlerimize etkisini bilir.

Anlar:Kendi duygusal kaderini bizzat kendisinin çizebileceğini anlar.

Yapar:Zor durum ve insanlarla karşılaştığında, kendi özkaynaklarının yardımıyla ve bilinçli farkındalık düzeyinde ayağa kalkar.

HEDEF KİTLE

Tüm çalışanların katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- Duygusal Dayanıklılık (Resilience) Nedir? Ne Değildir? Ne Olmak Zorunda Değildir?
- Beyin – Duygu – Düşünceler
- Olayları ve İnsanları Algılama Eğilimimiz
- Yaşam Senaryolarımız
- Duygu ve Düşüncelerin Farkına Varmak
 - ▶ Öz Şefkat, Öz Duyarlılık
 - ▶ Farkına Varamadıklarının Farkına Varmak
 - ▶ Duygu ve Düşüncelerden Ders Çıkarmak
- Üç Temel Özellik
 - ▶ Gerçeği Olduğu Gibi Kabul Etmek
 - ▶ Değerlerin Rehberliğinden Faydalanmak ve Anlam Arayışı
 - ▶ Doğaçlama Konusunda Beceri Edinmek ve Yaratıcılık
- Duygu ve Düşüncelerinizi Kabullenmek
 - ▶ Duygu ve Düşüncelere Açık Bir Tutumla Karşılık Vermek
 - ▶ Onları Deneyimlemeye Müsaade Etmek
 - ▶ Bir Metot Olarak Mindfulness
- Adımları Sağlamlaştırın Öneriler
 - ▶ Olumluluk Akçesi
 - ▶ Etiketlemek ve Kayıt Tutmak
 - ▶ Pozitif Enfeksiyon
 - ▶ Akçe Ekonomisi
- Karşı Ateş
 - ▶ Savaşıp Savaşmama Kararı
 - ▶ Öfke ve İnkarı Yenmek
 - ▶ Müttefikler Önemlidir
 - ▶ Kararlılık ve Seçme Özgürlüğü
 - ▶ Kahramanlık Misyonu Edinmek ve/veya Yeniden İnşa Etmek
- Eylem Planının Hazırlanması ve Değerlendirme
 - ▶ Kişisel Eylem Planlarının Hazırlanması
 - ▶ Çalışmanın Değerlendirilmesi

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, Kendine Liderlik, Merak ve Keşfetme
Yönetimsel Yetkinlikler	Planlama ve Organizasyon, Koç Yönetici, Sonuç Odaklılık, Koordinasyon
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	Operasyonel Takip ve Bilinç, İlişki Yönetimi, Stratejik İlişkiler ve Kilit Ortaklıklar Kurma, İkna, Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Farklılıkları Yönetme

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	2 gün	Ayça Mumkule Erşipal

Başlangıç Tarihi : 10.2.2020 - Bitiş Tarihi: 11.2.2020

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.