

SOSYAL MÜZİK İLE STRESİ ZİNDELİĞE DÖNÜŞTÜRMEK

AMAÇ

Stresin nedenlerini ve stresi azaltmanın yollarını anlatmak, kalıplaşmış alışkanlıkları fark ederek yaşam sorunlarıyla baş etme becerisi ve yaşama cesaretini kazandırmak amaçlanmaktadır. Eğitimde, canlı doğaçlama müzik öğrenme aracı olarak kullanılacaktır.

ODAK NOKTALARI

#Stresin Nedenleri #Stresi Yönetmek #Stresi Dönüştürmek #Müziğin Etkisi

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Stresin ne olduğunu, nedenlerini ve stresi azaltma yollarını bilir.

Anlar:Stresi azaltmanın kendi kontrolünde olduğunu anlar.

Yapar:Yaşam sorunlarıyla daha etkin baş eder.

HEDEF KİTLE

Konuya ilgi duyan tüm çalışanların katılımına uygundur.

NOT

Eğitimde, canlı doğaçlama müzik öğrenme aracı olarak kullanılacaktır.

İÇERİK

- Stresin Sebepleri Nelerdir?
- Stresin Yapısı
- Kalıplaşmış Alışkanlıklar
- Stres Yönetimi Teknikleri - Yaşam Sorunlarıyla Başetme
- Sosyal Müzik Uygulamaları

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, İletişim, Güven Yaratma, Kendine Liderlik
Yönetsel Yetkinlikler	Hızlı Karar Alma ve Çeviklik, Performans Geliştirme, Sonuç Odaklılık
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Farklılıkları Yönetme

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	1 gün	Irmak Aydoğdu

Başlangıç Tarihi : 8.7.2020 - Bitiş Tarihi: 8.7.2020

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

