

DUYGUSAL DENGE VE HAKİMİYET

AMAÇ

Günümüzün psikolojik anlamda zorlayıcı koşullarında, duygusal farkındalık, duygusal denge ve duygusal hakimiyet gelişimine katkı sağlayarak içsel motivasyon, dolayısıyla performansı destekleyecek yetkinliklerin kazandırılması amaçlanmaktadır.

ODAK NOKTALARI

#Zihin #Duygusal Denge #İçsel Motivasyon
#Performans #Kişisel Liderlik #İlişkiler #İletişim

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Duyguların hayatının kilit alanlarındaki etkisini ve duygularını etkili yönetebilmeyi bilir.

Anlar:Farkında olmadığı, bastırılmış duygularını ve bunun performansı üzerindeki etkisini anlar.

Yapar:Kendini motive edebilir; zor dönemlerle daha kolay başa çıkabilir; ilişkiler, iletişim ve kişisel liderlik yetkinliklerinde gelişim sağlar.

HEDEF KİTLE

İş hayatı ve özel hayatının farklı alanlarında ilerlemek, zihinsel ve duygusal farkındalık ve dönüşüm sağlamak isteyen tüm çalışanların katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- Temeller
 - ▶ Duygusal Denge Kavramı ve Duygusal Dengenin Temel Prensipleri
 - ▶ Düşünce, Yargı, Önyargı, İnanç Sistemlerimiz
 - ▶ Duygusal Farkındalık Çalışması
 - ▶ Bakış Açısı ve Anlam
 - ▶ Bakış Açısı Çalışması
- Geçmiş Deneyimlerimiz ve Duygular
 - ▶ Kendimizle İlişkimizin Hayatımıza Duygusal Yansımaları
 - ▶ Ebeveynlerle İlişkimizin Hayatımıza Duygusal Yansımaları
 - ▶ İçimizdeki Çocuk
 - ▶ Kendimizle İlişkimiz: Dönüşüm Çalışmaları
- İşlevsel Olmayan Duygularla Başetmek
 - ▶ Bırakma ve Duygusal Özgürlük Çalışması
- Yeniye İlerlemek
 - ▶ İsteme- Hak Ederlik ve Harekete Geçme Çalışması

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, İletişim, Kendine Liderlik, Müşteri Duyarlılığı, Takım Çalışması ve İşbirliği
Yönetimsel Yetkinlikler	Hızlı Karar Alma ve Çeviklik, Sonuç Odaklılık
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	İlişki Yönetimi, Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Değişim ve Düşünce Liderliği, Kuşaklararası Etkileşim, Farklılıkları Yönetme

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	2 gün	Özlem Aslanoğlu

Başlangıç Tarihi : 14.10.2021 - Bitiş Tarihi: 15.10.2021

TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 500 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 560

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

