

POZİTİF STRES YÖNETİMİ

AMAÇ

Stresin yarattığı belirtileri fark edip, olumsuz etkilerini kontrol altında tutmaya ve duygu kontrolü sağlamaya yardımcı olacak pratik teknikler sunulması ve daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam için otomatikte düşmüş olan alışkanlıkları fark edip, yaşam kalitesini artıracak yolların aktarılması amaçlanmaktadır.

ODAK NOKTALARI

#Nefes Teknikleri #Meditasyon #Olumlama
#Amaçlar #Hedefler #Proaktivite #Duygu Kontrolü

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Stres kaynaklarını tanımlamayı ve yönetmeyi bilir.

Anlar:Olumsuz düşünce ve olumsuz duyguların olumsuz davranışlara sebebiyet verdiğini anlar.

Yapar:Duygu kontrolünü sağlamak için nefes ve meditasyon tekniklerini uygular, olumluma iç ses konuşmalarını yapar.

HEDEF KİTLE

Konuya ilgi ve ihtiyaç duyan tüm çalışanların katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- ❑ Stres Nedir?
 - ▶ Stres Nasıl Oluşuyor?
 - ▶ Savaş-Kaç Tepkisi
 - ▶ Beyin ve Stres İlişkisi
 - ✓ İnsan Beyni ve Vücudunda Stres Tepkisi Sırasında Neler Oluyor?
 - ✓ Sol Beyin-Sağ Beyin
- ❑ Stres ve Biz
 - ▶ Özgür İrade mi, Oto Pilot mu?
 - ▶ Stres Kaynakları ve Belirtileri
- ❑ Yaşamımızın Kontrolü
 - ▶ Amaçlarımıza Ulaşmak
 - ▶ Olumlu İç Ses Konuşmaları
- ❑ Rahatlama ve Gevşeme Teknikleri
 - ▶ Diyafram Nefesi ile Sakin Kalma
 - ▶ Ana Odaklanma ve Farkındalık
 - ▶ Meditasyon ile Gevşemeyi Öğrenme
 - ▶ Bilinçli Uzaklaşma Teknikleri
 - ▶ Masada Yoga Egzersizleri

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, Kendine Liderlik, Merak ve Keşfetme
Yönetimsel Yetkinlikler	Sonuç Odaklılık
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	2 gün	Serap Gökmen

Başlangıç Tarihi : 15.11.2021 - Bitiş Tarihi: 16.11.2021

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

