

# MİNDFULNESS YÖNTEMİYLE KENDİ KENDİNİZİN KOÇU OLUN

## AMAÇ

Kendimizi daha iyi tanıma, seçimlerinizi anlama, bilinçli seçimler yapabilme, ulaşmak istediğimiz tüm yeni durumlar için kendi kendimize koçluk yapabilme becerilerinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

## ODAK NOKTALARI

#Mindfulness #Koçluk #Kendini Tanıma #Seçimler  
#Alışkanlıklar

## EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir: Mindfulness, koçluk kavramlarını ve GROW modelini bilir.

Anlar: Kendi kişiliğini ve değerlerini, seçimlerin nasıl yapıldığını ve kendi kendine koçluk yapma prensiplerini anlar.

Yapar: Arzu ettiği yeni durumlara ulaşmak için bilinçli seçimler yaparak kendi kendine koçluk yapar.

## HEDEF KİTLE

Potansiyelini performansa çevirmek isteyen, ulaşmak istediği durum ile mevcut durumu arasında fark gören, memnun olmadığı alışkanlıkları bırakmak isteyen, yeni alışkanlıklar edinmek isteyen tüm çalışanların katılımına uygundur.

## NOT

## İÇERİK

- Temeller: Kendinizi Tanıyın
  - ▶ Benlik Düzeyinizi Anlayın: Transaksiyonel Analiz Envanteri
  - ▶ Değerlerinizi Bilin: Değer Çalışması
- Sürece Hazırlık
  - ▶ Kendinize Koçluk Yapma
  - ▶ Uygulama: Hayat Çarkı Değerlendirmesi
- Vizyon Belirleme: Süreç Sonunda Ulaşmak İstedığınız Durumun Tanımlanması
- Süreci Güçlendiren Davranışlar
  - ▶ Özşefkat
  - ▶ Kendine Etkili Soru Sormak
  - ▶ GROW Modeli
    - ✓ Goal: Hedef Nedir?
    - ✓ Reality: Gerçeklik Nedir?
    - ✓ Options: Seçeneklere Nasıl Ulaşacaksınız?
    - ✓ Way Forward: Neyi, Ne Zaman Yapacaksınız?
- Araçlar
  - ▶ Ölçeklendirme
  - ▶ Geleceğe Götürme
  - ▶ Mentor Çağırma
  - ▶ SWOT Analizi
  - ▶ Zaman Matrisi

## EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, Kendine Liderlik
Yönetimsel Yetkinlikler	
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Değişimi Okuyabilmek ve Geleceği Kurgulamak, Vizyon ve Değerlerle Liderlik

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	2 gün	Sibel Demirel

Başlangıç Tarihi : 4.10.2021 - Bitiş Tarihi: 5.10.2021

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

