

KENDİNE FIRSAT VER

AMAÇ

Zihinsel ve bedensel farkındalık yaratmak adına, çeşitli içsel ve fiziksel metodlar aktararak stres ile baş edebilme yöntemlerini aktarmak ve sandığımızdan daha fazlasını yapabileceğimizi göstermek amaçlanmaktadır.

ODAK NOKTALARI

#Stres #Özgüven #Motivasyon #Kişisel Farkındalık

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Kişisel olarak güçlü yanlarını ve stres kaynaklarını bilir.

Anlar:Stres, beden ve zihin ilişkisini fark eder.

Yapar:Gergin anlarda kendini rahatlatarak, öz niteliklerini ortaya çıkarıp güçlü yönlerinin üzerine giderek kendini motive eder.

HEDEF KİTLE

Stresini doğru yönetip, güçlü yönlerini ortaya çıkarmak ve kendi motivasyonunu sağlamak isteyen tüm çalışanların katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- Zihinsel Farkındalık
 - ▶ İsteklerimizin ve Yapabileceklerimizin Farkına Varma
 - ▶ Strese Hangi Nedenlerle ve Durumlarda Girilmektedir?
 - ▶ Stres Karşısında Tercih Edilen Yöntemler
 - ▶ Alışkanlıkların Dışına Çıkarak Yeni Yöntemler Keşfetme
- Bedensel Farkındalık
 - ▶ Feldenkrais Metodu İle Bedeni Rahatlatma
 - ▶ Hareket Ederken Farkında Olmadığımız Kaslarımızı Fark Etme
 - ▶ Strese Dayalı Bedensel Yorgunluğun Önüne Geçme
 - ▶ Diyafram Nefesi Egzersizleri
- Ben İmgesi
 - ▶ Zihin ve Beden Arasındaki Bağın İncelenmesi
 - ▶ Anlam, Amaç ve Hedef Olguları ile İş Hayatı ve Özel Hayatta Motive Olma
 - ▶ Yapabileceklerimizin, Yaptıklarımızdan Daha Fazla Olduğunu Fark Etme
 - ▶ Görme ve Fark Etmenin Ayırıcına Varma

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, İletişim, Güven Yaratma, Kendine Liderlik
Yönetsel Yetkinlikler	Koordinasyon, Sonuç Odaklılık
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	2 gün	Gözde Çetiner

Başlangıç Tarihi : 21.9.2021 - Bitiş Tarihi: 22.9.2021

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

