

AMAÇ

Aile ve iş ilişkilerimizde etkili olacak şekilde psikolojik sermayeyi 4 ana alanda (umut, öz yeterlilik, dayanıklılık ve iyimserlik) geliştirmek üzere yapabileceklerin aktarılmasıdır.

ODAK NOKTALARI

#Psikolojik Sermaye #Umut #Öz Yeterlilik
#İyimserlik #Duygusal Dayanıklılık #Resilience
#Kişisel Farkındalık #Pozitif Psikoloji

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Dayanıklılık, olumlu düşünme ve geleceğe dair hedefler koymanın önemini bilir. Dayanıklılık, olumlu düşünme ve geleceğe dair hedefler koymanın ipuçlarını öğrenir. Zor zamanlarda motivasyonu yüksek tutmanın önemini bilir.

Anlar:Kendi ile ilgili farkındalığı artar ve güçlü yönlerinin farkına varır.

Yapar:Bireysel olarak PsyCap'ın 4 alanında gelişim gösterir.

HEDEF KİTLE

Konuya ilgi ve ihtiyaç duyan tüm çalışanların katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- Psikolojik Sermayemiz Nedir?
- 4 Unsurun Çarpan Etkisi
- Bir Nefes Pratiği ile Başlayalım!
- Pozitif Psikoloji ve Psycap
- Bedenimiz Bize Ne Diyor?
- Beynimizde Neler Oluyor?
- Umut Bir Strateji mi?
- Mood Asansöründe En Altta Umutsuzluk Var!
- Umutun Üç Basamağı: Hedef, Yol, Yetkinlik
- Düşünen Beyin, Hisseden Beyin: Umut Bunun Neresinde?
 - ▶ İstemek ve Yapabilmek
 - ▶ İsteği Umuda Çevirebilmek
 - ▶ Umutun Neye Faydası Var?
- Gerçekçi İyimserlik
- Olumlu Beklentiler
- Dayanıklılık – Yılmazlık
- Yılmazlık Kaşlarımızı Nasıl Geliştiririz?
- Özyeterlilik, Özgüven İnşa Etme
- Farkındalık ve Odaklanmanın Önemi
- Ben Kimim?: Değerler ve Güçlü Yanlar
- Sezgilerimi Neler Blokluyor?
- Alışkanlıklarım Ne Kadar Güçlü?
- Enerjimi Neler Çalıyor ve Bunlarla Nasıl Baş Edebilirim?
- Etki Sürecini Etkileme
- Kendim İçin Yapacaklarım
- Çevrem İçin Yapacaklarım

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

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

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	3 gün	Tijen Mergen

Başlangıç Tarihi : 17.11.2021 - Bitiş Tarihi: 19.11.2021

TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 750 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 840

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.