

ÇÖZÜM YÖNELİMLİLİK İLE STRES VE KAYGI YÖNETİMİ



AMAÇ

Stresten ve kaygıdan bir hastalık veya kaçınılması gereken olumsuz bir durum gibi bahsedilir. Olumsuz olan; stres ve kaygı hissetmek değil, bunları nasıl yaşadığımızdır. Eğitimin amacı, çevresel şartlar değişmediğinde, stres ve kaygı yaratan koşullarla nasıl başa çıkılabileceği ve duyguların nasıl yönetilebileceği konusunda beceri kazandırmaktır.

ODAK NOKTALARI

#İç İletişim #Farkındalık #Stres #Kaygı Yönetimi

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Stres ve kaygı ile ilgili bilgilere sahip olur.

Anlar:Stres ve kaygı mekanizmasını anlar.

Yapar:Farkındalığı artar. Stres ve kaygısını daha etkili yönetir.

HEDEF KİTLE

Stres ve kaygıyla başa çıkmak isteyen tüm çalışanların katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- ☐ Stres
 - ▶ Geçmişten Günümüze Stres
 - ▶ Günümüz Stres Yaklaşımı
 - ▶ Stresle Başa Çıkma Davranışları
 - ▶ Stres Yönetiminde Beş Yol
 - ✓ Vücut: Nefes Alma ve Gevşeme Alıştırmaları
 - ✓ Düşünce: Düşüncenin Yeniden Yapılandırılması (Akılcı Olmayan Düşünme Şekilleri Yerine Gelen Alternatif Düşünme Şekilleri)
 - ✓ Duygu: Elastik Duygular ve Bunların Olumlu Hale Dönüştürülmesi
 - ✓ Davranış: Yeni Davranış Örüntüleri
 - ✓ Anlam: Stres Yaratan Durumda Bizim için Önemli Olanı Bulma
- ☐ Kaygı
 - ▶ Günümüz Toplumunda Stres ve Kaygı
 - ▶ Normal ve Patolojik Kaygı
 - ▶ Kaygı Bozuklukları
 - ▶ Günlük Kaygıyı Yönetme
- ☐ Çözüm Yönelimlilik Yaklaşımı
 - ▶ Probleme ve Problemin Oluştığı Çevreye Ayrıntılı Bakmak
 - ▶ Olaylarla Duyguları Ayırmak
 - ▶ Çözümlere Yönelmek
 - ▶ Çözüm Yönelimlilik Araç ve Teknikleri
 - ✓ Algı Sürecini Tanımak
 - ✓ Nedenlilik Arama Yerine Dairesel Sorgulama
 - ✓ Problem Yerine Çözüme Yönelmek
 - ✓ Odak Değiştirmek
 - ✓ İstisnalar
 - ✓ Değerlendirme Ölçekleri
 - ✓ Mucize Sorular
 - ✓ Aynı Çözüm için Farklı Seçenekler
 - ✓ Kaynak ve Güçlü Yönlerin Farkına Varma
 - ✓ Geleceğe Yönelme
 - ✓ Hayal Dünyasına Açılma
- ☐ Çözüm Yönelimlilikle Kaygı Yönetimi

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, İletişim, Kendine Liderlik
Yönetimsel Yetkinlikler	Koç Yönetici, Performans Geliştirme, Sonuç Odaklılık
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	İlişki Yönetimi, İkna, Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Farklılıkları Yönetme, Kuşaklararası Etkileşim

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	2 gün	Jale Minibaş Poussard

Başlangıç Tarihi : 1.02.2024 - Bitiş Tarihi: 2.02.2024

TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 1.600 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 2.000

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.