

# İŞ HAYATINDA DUYGUSAL DAYANIKLILIK

## AMAÇ

Davranışı değiştirmek yerine duyguları anlamak, onları bastırmaya çalışmak yerine kendimiz olma yolunda rehber olarak kullanabilme becerisi elde etmek, tahammülden dayanıklılığa geçmek bu eğitimin ana hedefleridir.

## ODAK NOKTALARI

#Kendine Liderlik #Duygu Yönetimi #Akış #Anlam #Öz sorumluluk

## EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir: Öz yönetimin temel adımlarını bilir.

Anlar: İsteddiği sonuçlar için kendi öz sorumluluğunun çalışma mekanizmasını anlar.

Yapar: Zor zamanlardaki deneyimlerini bir öğrenmeye çevirir.

## HEDEF KİTLE

İş hayatının zorluklarıyla daha iyi baş etmek isteyen tüm çalışanların katılımına uygundur.

## NOT

## İÇERİK

- Duyguları Yönetmek Neden Önemli, Duygu Yönetimi Nasıl Yapılır?
- Neden Hepimizin Hassasiyetleri Farklı?
- Beynin İşleyişi Nasıl? Nasıl? Nasıl?
- Olumlu ve Olumsuz Zihin Durumlarının Sonuçları Neler Olur?
- Stres Nasıl Oluşur?
- Stresi Yönetme Araçları Nelerdir?
- Kayıtsızlık ve Umursamama Durumlarıyla Baş Edebilmek Nasıl Mümkün?
- Nasıl Rahatlarız?
- Psikolojik Sermaye Nedir?
- Anlam, Amaç ve Değerlerin Dayanıklılığa Etkisi Nelerdir?
- Akış Halinde Çalışmak
- Değerlendirme ve Sonuç

## EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, Güven Yaratma, Kendine Liderlik
Yönetimsel Yetkinlikler	Çeviklik, Koç Yönetici
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	Esneklik, İkna
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Değişim ve Düşünce Liderliği

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	2 gün	Gülşay Öztürk

Başlangıç Tarihi : 22.01.2024 - Bitiş Tarihi: 23.01.2024

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

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

