

# ZOR İLİŞKİLERİ YÖNETMEK VE DUYGUSAL ÇEVİKLİK

## AMAÇ

Bireysel farkındalığı yükseltme, duygusal zekaya odaklanarak öz yönetim becerisini daha iyi sergileme, zor ilişkiler aracılığı ile ilişki kalıpları, kutupları ve gölge tarafların keşfedilip geliştirilmesine yönelik araçları aktarmaktır.

## ODAK NOKTALARI

#İlişki Yönetimi #Farkındalık #Bütünleşmek #Duygusal Dayanıklılık #İletişim #Farklılıkları Yönetmek

## EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Zemin-ihhtiyaç ilişkisinin bireyler arası ilişkileri nasıl etkilediğini bilir. Etkili iletişimde kilit konuların neler olduğunu bilir. Hümanistik ve varoluşçu felsefenin insan ilişkilerine bakış açısını bilir. İlişki tarzlarını ve bunların işlevsel ve işlevsel olmayan kullanım alanlarını bilir.

Anlar:Duygu, zihin ve davranışlara yönelik bilgi dağıtıcı ve farkındalığı geliştirerek hem kendisinin hem de başkalarının duygu, ihtiyaç ve deneyimlerini daha iyi anlar.

Yapar: Zor zamanlar ve zor ilişkileri aracılığı ile ilişki kalıplarını, değerlerini, değer yargılarını ve kutuplarını farkeder, bunları yeniden ele alarak seçimsiz olarak kullandığı kutup ve ilişki kalıplarının yerine o anki duruma en uygun olanı seçimli olarak kullanabilir. İş ve özel hayattaki stres ile başa çıkabilir ve zorlu durumları dayanıklılık ve esneklikle daha iyi yönetebilir.

## HEDEF KİTLE

Konuya ilgi ve ihtiyaç duyan tüm çalışanların katılımına uygundur.

## NOT

## İÇERİK

- Zemin-İhtiyaç İlişkisi
- Öz Farkındalık ve Öz Yönetim
- Algı Çerçevesi ve Tepkiyi Yönetebilme
- Anlam ve Otantiklik
- Zorlu Durumlar ve Dayanıklılık
- Zorlu Diyaloglar
- Barındırdığımız Kutuplar
- İlişki Tarzları
- İlişki Tarzlarının İşlevsel ve İşlevsel Olmayan Kullanımları

## EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

|   |  |
|---|--|
| Davranışsal Yetkinlikler                | Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, İletişim, Kendine Liderlik, Güven Yaratma |
| Yönetimsel Yetkinlikler                 |  |
| Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler |  |
| Öz-Gelecek Yetkinlikleri                |  |

| Uygulama Yeri        | Süre  | Eğitim Görevlisi |
|----------------------|-------|------------------|
| Workinton Levent 199 | 1 gün | Kamer Tekinaslan |

Başlangıç Tarihi : 9.02.2024 - Bitiş Tarihi: 9.02.2024

TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 1.500 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 1.700

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

