

AMAÇ

Ruhsal esneklik kavramını tanımak ve gündelik hayatta kullanabilmeyi amaçlamaktadır.

ODAK NOKTALARI

#Dayanıklılık #Pozitifpsikoloji #Anlam #Amaç

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Resilience (Ruhsal Esneklik) anlamını ve neden önemli olduğunu bilir. Hali hazırda sahip olduğu kaynakları ve ruhsal esnekliğini geliştirmek için edinebileceği yeni yöntemleri öğrenir.

Anlar:Ruhsal Esneklik hayat kalitesini artırır ve bu beceri, kişinin potansiyelini gerçekleştirmesi için değişken/belirsiz dünyada en büyük yardımcısı olur.

Yapar:Belirsizlik / Değişim / Kriz gibi durumlarda dingin ruh halini koruyarak enerjisini anlam ve eylem üzerinde yoğunlaştırabilir.

HEDEF KİTLE

Ruhsal esneklik kaslarını geliştirmek ve gündelik hayatta pratiğe geçirmek isteyen herkesin katılımına uygundur.

NOT

İÇERİK

- Resilience / Ruhsal Esneklik Nedir?
- Resilient Doğmak ve Resilient Olmak
- Ruhsal Esnekliğimizi Artırmanın Yolları
- Kabullenme: Kendi Uçurumuna Bakma Cesareti
- Kurban Rolünden Çıkmak (Drama Üçgeni)
- Pozitif Psikoloji Bakış Açısıyla Gerçekçi iyimserlik
- Anlam / Amaç Bakış Açısı
- İnanç / Rutinler / Ritüeller
- Dırdırcı İç Sesimize Yakından Bakmak ve Onu Dizginlemek
- Bağlantılardan Yararlanma (Network) & Dayanışma

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, Kendine Liderlik
Yönetimsel Yetkinlikler	Hızlı Karar Alma ve Çeviklik
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	1 gün	Raselin Turhan

Başlangıç Tarihi : 15.10.2024 - Bitiş Tarihi: 15.10.2024

TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 1.200 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 1.400

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

