

ERTELEMİYİ DÖNÜŞTÜR HAREKETE GEÇ

AMAÇ

Erteleme davranışını ve altında yatan sebepleri daha yakından anlayarak erteleme döngüsünü kırmaya yardımcı olacak pratik çözüm yollarına dair farkındalık kazandırmayı amaçlar.

ODAK NOKTALARI

#Erteleme #Bireysel Farkındalık #Harekete Geçme #Alışkanlık Oluşturma

EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Erteleme davranışının altında yatan psikolojik ve davranışsal sebepleri, erteleme türlerini bilir. Bu döngüyü kırabilmek için nasıl yeni alışkanlıklar oluşturabileceğine dair alternatif çözüm yollarını bilir.

Anlar:Erteleme çoğu insanın zaman zaman karşılaşılabileceği bir durumdur. Ancak hayatın birçok alanında bu döngü ile devamlı karşılaşıyorsa kronikleşen bu davranışın altında yatan nedenler anlaşılabilir dönüştürülmesi gerekir. Duygu ve düşüncelerimizin davranışlarımızı nasıl şekillendirdiğini anlayarak bireysel farkındalıkla yaşanan erteleme döngüsünü yeni alışkanlıklarla dönüştürüp harekete geçebileceğini anlar.

Yapar:Hangi durumlarda erteleme davranışı geliştirdiğini fark eder. Bu gibi durumlarda kendisi ile ilişkisini nasıl yöneteceğini anlar ve harekete geçebilmek için çözüm yolları üretir.

HEDEF KİTLE

Bir işe başlamakta ve/veya devam ettirmekte zorlanan, yapması gereken konuları devamlı erteleyen, yaşadığı erteleme döngüsü nedeniyle kişisel ve profesyonel hayatında zorlanan, bu konuda kendine öz şefkatle yaklaşarak yeni alışkanlıklar geliştirmek isteyen herkesin katılımı için uygundur.

NOT

İÇERİK

- Erteleme Nedir?
- Erteleme Bir Hastalık Mıdır, Tembellik Midir?
- Erteleme ve Haz/Ödül Arasındaki İlişki
- Ertelemenin Üzerimizdeki Olumsuz Etkileri
- Ertelemenin Nedenlerine Farklı Perspektiflerden Bakış
- Çocukluktan Getirdiğimiz Alt Mesajların Ertelemeye Etkisi
- Erteleme Konusunda İç Sesini Keşfetmek
- Erteleme Türümüzü Anlamak
- Erteleme ve Alışkanlık Oluşturma
- Erteleme ve Kendimle Olan İlişkim, Öz-Şefkat
- Harekete Geçmek İçin Pratik İpuçları

EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, Kendine Liderlik
Yönetimsel Yetkinlikler	Planlama ve Organizasyon, Sonuç Odaklılık
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Değişim ve Düşünce Liderliği, Öğrenme Stratejileri

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	2 gün	Gülcan Şimşek

Başlangıç Tarihi : 26.06.2025 - Bitiş Tarihi: 27.06.2025

TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 3.000 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 3.400

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

