

## İletişim Yoluyla Yaşam Kalitemizi Artırmak

### Programın İş Sonuçlarına Faydaları

İletişim, yaşamamızın her anının vazgeçilmez bir ögesidir. 21. yüzyıl iş dünyasında da, yapılan iş ne olursa olsun bireylerin başarılarını belirleyen en temel beceridir iletişim. Ve artık hangi görev için olursa olsun bir kurumda çalışan ve/veya çalışacak olan bireylerde aranan birinci sıradaki yetkinliktir. Bu program da, katılımcılara, kendileriyle ve çevrelerindeki diğer insanlarla etkili iletişim kurabilmek ve sağlıklı ilişkiler geliştirebilmek için gerekli yetkinlikleri, bir atölye çalışması ortamında, etkileşimli ve uygulamalı olarak kazandırmayı amaçlıyor.

Diğer yandan stres nükleer enerji gibidir, faydalı veya zararlı olması bize bağlıdır. Stresi ve öfkemizi kontrol etmeyi öğrenerek, hayatı neşeli, enerji dolu ve verimli hale getirmek elimizdedir. Bu program ayrıca, bireyin, stresin etkilerini daima olumlu düzeyde tutarak öfkesiz iletişim kurabilmeyi öğrenmesine yönelik bir Workshop' tur.

Bu program sonunda katılımcılar;

- İletişimin başarı ve profesyonellik ile ilişkisinin farkına vararak iletişim yetkinliğini geliştirme yönünde olumlu tutum geliştirecekler,
- İletişimin temel amacı, bileşenleri ve etkili iletişimin temel ilkeleri konusunda bütünsel bir bakış açısı geliştirecekler,
- İletişime geçtikleri kişileri doğru anlama konusunda dinleme, soru sorma ve empati kurma becerilerini geliştirecekler,
- Kelimeleri doğru kullanıp kendilerini doğru ve etkili biçimde ifade edebilmenin temel gerekleri konusunda bilgi sahibi olacak ve uygulamalarla bu becerilerini geliştirme olanağı bulacaklar,
- Problemlili / zor durumlarda kurulan iletişim biçimlerini etkili biçimde analiz etme, çözümlenme ve daha etkili iletişim kurma yöntemleri konusunda kapsamlı bilgi edinecekler,
- Kendilerini daha iyi tanıyacaklar, daha değerli hissedecekler, özgüvenleri artacak; takım arkadaşlarına ve kurumlarına daha fazla değer vermeye ve daha fazla güvenmeye başlayacaklar
- İlişkilerinde daha olumlu ve daha esnek yaklaşım geliştirebilecekler,
- Stres kavramı ve yaşamımızdaki önemi hakkında bilgi sahibi olacaklar,
- Kendi stres kaynaklarının ve strese karşı nasıl tepkiler gösterdiklerinin farkına varacaklar,
- Ofkelenmelerinde gösterdikleri davranış biçimlerini tanıyarak özdeğerlendirme yapabilecekler,
- Stresi ve öfkelerini yönetmede yardımcı olacak yöntemleri tanıyarak bunları yaşama geçirme yönünde olumlu tutum geliştirebilecekler,
- Stres ve/ya öfke yaratması muhtemel durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerini sağlayacak örnek uygulamalar yapma olanağı bulacaklardır.
- Önceki uygulamaları hakkında özdeğerlendirme yaparak, kurum için artı değer yaratacak biçimde kendilerini ve ilişkilerini sürekli geliştirmek yönünde olumlu tutum geliştirebileceklerdir.

### Neler Paylaşacağız?

## İLETİŞİM VE ÖZBİLİNÇ

- Tanışma, Öntest ve Takım Kurma Oyunu
- İletişim ve İnsan İlişkilerinin Başarıyla Nasıl Bir İlişkisi Var?
- Profesyonel Kimdir ve Kaliteli Profesyonellerden Neler Beklenir?
- Uygulama ve Özdeğerlendirme: Başarı Bileşenleriyle Tanışıyorum
- Profesyonel Yaşamda Güvensizlik Yaratın Kalitesiz Davranışlar
- Örnek Olay: İnsan Davranışlarının Karmaşıklığı
- Kişilik ve Bileşenleri
- Zekanın Davranışlar ve Başarı Üzerindeki Etkisi
- Duygusal Zeka da Nereden Çıktı?
- Test: Benim Duygusal Zekam- Özdeğerlendirme
- Duygusal Yeterlilik Çerçevesi
- Duygusal Zekası Yüksek ve Düşük Kişiler
- Kendimizi Tanımak ve Doğru Özdeğerlendirmek
- Test: Kişilik Profili
- Uygulama: Farklı Kişilik Profillerinin İhtiyaçlarını Anlamak
- Rol Oynama: "Şu Japonlar...": İletişimde Neler Önemlidir?
- Test: İletişim Becerilerim Özdeğerlendirme

## STRESLİ DURUMLARDA KENDİMİZİ YÖNETMEK

- Video: Yeni Arabam
- Test: Ofkelenince Ben...
- Stres ve Yaşamımızdaki Önemi
- Stresli Durumlarda Beynimiz ve Bedenimiz Nasıl Çalışır?
- Stresin Faydası Var mıdır? Stres Ne Zaman Tehlikelidir?
- Stresi Etkili Yönetmek İçin Dört Aşamalı Reçete...
- Egzersiz: "Strese Nasıl Tepki Veriyorum?"
- Örnek Olay: "Stres Düzeyimi Artıran Olumsuz Hayalim..."
- Kişiliğim, Stres Eğilimimi Nasıl Etkiliyor?
- Örnek Olay: "Dershane Müdürü Ali Bey - A Tipi Kişilik"
- Test: "Stres Kaynaklarımın Farkına Varıyorum..."
- Problemler Üzerinde Değil Çözümler Üzerinde Durmak
- Değiştirebileceklerimizi ve İyileştirebileceklerimizi Ayırt Edebilmek
- Egzersiz: "Günlük Yaşamda Nasıl Rahatlıyorum?"
- Egzersiz: Dengeyi Kurmak
- Hayattaki En Temel Amacımız ve İhtiyaçlar
- Neden Çatışma Yaşarız?
- Çatışma, Zorlanma ve Engellenme Nedir?
- Önce Kendimizle Çatışıyoruz
- Neden Ofkeleniriz?
- İletişim Çatışmalarına Neden Kalıp Düşüncelerimiz
- Örnek Olay: Kişiselleştirme
- Durum Üzerinde Çekişmemek ve İnsanları Problemlerden Ayrı Tutmak
- İnaktif, Reaktif, Proaktif ve İnteraktif Davranış Biçimleri
- Egzersiz: Ofke ile Başa Çıkabilmek için Kişisel Kontrol Stratejisi
- Beynimizi Yönetmek Mümkün mü?: Amigdalayla Yönetmek!
- 4 Düşün, 1 Söyle

## EMPATİYİ BAŞARMAK

- Farklılıkları Kabul Edelim

- Test: "Varsayımlar": Ne Kadar Araştırmacıyız ya da Ne Kadar Tahminlerimize Dayalı Hareket Ediyoruz?
- Başkalarını Suçlamadan Önce Durumu Anlamak Gerek
- Önce Anla!
- Anlamak İçin: Empati
- Empati Gerçekten Nedir?
- Örnek Olaylar ve Örnek Video: "En Zor Durumda Bile Empatik İletişim Kurabilmek"
- Zihni Boşaltıp Bütün Varlığımızla Dinlemek
- Test: Nasıl Bir Dinleyiciyiz?
- Nasıl İyi Bir Dinleyici Olabiliriz?
- Etkili Dinleme Süreci: Odaklan- Yansıt - Özetle
- Takip Dikkatini Korumak
- Dinleme Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Egzersizler
- Takım Oyunu: Kazan - Kazan Yaklaşımı
- Birleştirici Çözümlere Odaklanalım

## KENDİMİZİ DOĞRU VE ETKİLİ İFADE EDEBİLMEK

- Takım Oyunu: "Bütünü Oluşturmak"- Kendimizi Nasıl Daha İyi İfade Edebiliriz?
  - Düşünceleri İnşa Etmek ve Anlaşılır Anlatım Kullanmak
  - Söz Söyleme Sanatı: Kelimelerin Gücü
  - Çatışmaya Yol Açan "Yasak Sözcükler"
  - Zor İnsanları Dahı Olumlu Etkileyen "Sihirli Sözcükler"
  - Zor Durumlarda Empatik İletişim ve "Ben" Dilinin 4 adımını başarmak
- \* Gözlem
  - \* Duygular
  - \* İhtiyaçlar
  - \* İstekler
- İkna Yasalarına Bakış

## ÖRNEK OLAYLAR VE BECERİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK UYGULAMALAR

- Empatik İletişim Örnek Olay Çözümlemeleri
- Empatik İletişim Becerimizi Geliştirmeye Yönelik Uygulamalar
- Takım Oyunu: Geribildirim Almak ve Vermek
- Uygulama: "Takdir Etmeyi Öğreniyorum"

## DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ

- Alışkanlıkları Değiştirmek ve Sürekli Gelişmek
- Şöntest
- Öntest - Şöntest Sorularının Yanıtlanması ve Gelişimin Değerlendirilmesi
- Eğitim Programı Değerlendirme ve Katılım Belgelerinin Dağıtımı

## Kimler Katılmalı?

Stresli durumlarda öfkelerini yöneterek iletişim kurabilme becerilerini geliştirmek, böylelikle daha kaliteli

yaşamak isteyen herkes

**Eğitmenler:** Ayşe Demirbaş  
**KURUMA ÖZEL EĞİTİMLER İÇİN ÖNEMLİ !**

"Kuruma Özel ( In – House ) Eğitimler" in ayrıntılı içerikleri ve süreleri, kurum içi hedef katılımcı gruba yönelik yapılan ihtiyaç analizi doğrultusunda belirlenmektedir.

Katılımcı grubun ihtiyaçlarını belirlemek ya da belirlenen ihtiyacı karşılayacak en uygun eğitim programlarını birlikte oluşturmak için lütfen merkezimizle iletişime geçiniz.

Tel: 0212. 573 04 11 – 0555. 828 06 38

e – posta: poet@poet.com.tr