Stres ve Kişisel Kriz Yönetimi (ONLINE)



Neler Paylaşacağız?

AÇILIŞ

Yaşamamızdaki Değişim!: Korona virüs krizi, BANI ve yeni normal
Stres nedir? Kriz nedir? Dayanıklılık nedir?
Zor durumlarda beynimiz nasıl çalışır?
Stres her zaman zararlı mıdır?
Stresli ve krizli durumlarda kendimizi yönetebilmenin 4 adımlık reçetesi
Stresin belirtilerinin farkında olmak
Kişilik özelliklerimiz ve ihtiyaçlarımız
Kişisel stres kaynaklarımızın farkında olmak
Stresli ve krizli durumlarla başa çıkabilmek, dayanıklılığımızı artırmak için neler yapabiliriz?

Kimler Katılmalı:

Zor durumlarda kendini etkili yönetmek isteyen herkes.

Süre ve Katılımcı Sayısı

Süre: 1 gün

Katılımcı Sayısı: Programın etkileşimli bir paylaşım olmasını sağlamak için 10 kişi ile sınırlandırılmıştır.

"Kuruma Özel Programlar" ın içeriklerini, sürelerini ve uygulama koşullarını, **kurumun ve katılımcı grubun ihtiyaçlarına ve koşullarına göre yeniden tasarlayarak uyguluyoruz.**

Merdivenköy Mah. Dikyol Sok. No.2 Business
İstanbul Plaza B Blok İç Kapı No:179 Kadıköy /
İSTANBUL (34732)
0212.573 04 11

poet@poet.com.tr
www.poet.com.tr