

## STRES VE KİŞİSEL KRİZ YÖNETİMİ (ONLINE)



### Neler Paylaşacağız?

#### AÇILIŞ

Yaşamamızdaki Değişim!: Korona virüs krizi, VUCA 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.**