

Stresimi ve Öfkemi Yönetiyorum



Programın İş Sonuçlarına Faydaları:

Stres nükleer enerji gibidir, faydalı veya zararlı olması bize bağlıdır. Stresi kontrol etmeyi öğrenerek, hayatımızı daha pozitif enerji dolu ve performansı daha yüksek hale getirmek elimizdedir. Bu program sonunda; Stres kavramı ve yaşamımızdaki önemi hakkında bilgi sahibi olacağız, Kendi stres kaynaklarımızı ve strese karşı nasıl tepkiler gösterdiğimizizin farkına varacağız, Stresi yönetmede yardımcı olacak yöntemleri tanıyarak bunları yaşama geçirme yönünde olumlu tutum geliştireğiz, Kendimizi daha iyi tanıyacak, daha değerli hissedeceğiz, özgüvenimizi ve motivasyonumuzu artıracacağız. Ve stres yaratması muhtemel durumlarla başa çıkma becerilerimizi geliştirmemizi sağlayacak örnek uygulamalar yapma olanağı

Neler Paylaşacağız?

bulacağız.

Tanışma ve Öntest

STRESİ VE KAYNAKLARINI TANIYALIM

Video:Yeni Arabam

Özdeğerlendirme:Öfkelenince Ben...

Stres ve Yaşamımızdaki Önemi

Stresin Faydası Var Mıdır? Stres Ne Zaman Tehlikelidir?

Stresi Etkili Yönetmek İçin Üç Aşamalı Reçete...

Özdeğerlendirme:"Stres Kaynaklarımızın Farkına Varıyorum..."

Özdeğerlendirme:"Strese Nasıl Tepki Veriyorum?"

Test:"Kişilik Profili" - Kişiliğim, Stres Eğilimimi Nasıl Etkiliyor?

Örnek Olay:"Strese Yatkın Kişilik"

Uygulama:"İç Eleştirimenim Neler Diyor?"

Örnek Olay:"Stres Düzeyimi Artıran Olumsuz Hayalim..."

Özgüven Geliştirmek

İhtiyaçlarımızın Farkında Olmak

Hayattaki En Temel Amacımız ve İhtiyaçlar

Empati Gerçekten Nedir?

Kendimizin ve Birbirimizin İhtiyaçlarını ve Duygularını Anlamak

Kendimizin ve Birbirimizin İhtiyaçlarını Karşılamazsak Ne olur?

Uygulamalar:Farklı Kişilik Profillerinin İhtiyaçlarını Anlamak ve Onların Dilinden Konuşmak

STRESİ VE ÖFKEMİZİ YÖNETMEK İÇİN...

Stresli Durumlarda Beynimiz ve Bedenimiz Nasıl Çalışır?

Neden Öfkeleniriz?

Beynimizi Yönetmek Mümkün mü?: Amigdalayı Yönetmek!

Uygulama:"Günlük Yaşamda Nasıl Rahatlıyorum?"

Uygulama:Öfke ile Başa Çıkabilmek ve Stres Altında Çalışabilmek İçin Kişisel Kontrol Stratejisi

4 Düşün, 1 Söyle

DOYURUCU İLİŞKİLER İÇİN...

Örnek Olay:"2 Personel"

Örnek Olay:Başkalarını Suçlamadan Önce Durumu Anlamak Gerek

Geribildirim mi, Yergi mi?

Çatışmaya Yol Açan "Yasak Sözcükler"

Durum Üzerinde Çekişmemek ve İnsanları Problemlerden Ayrı Tutmak

Problemler Üzerinde Değil Çıkarlar Üzerinde Durmak

Ortak Kazanç İçin Ortak Seçenekler Üretmek

Proaktif Yaklaşımla Sorumluluk Almak

Zor İnsanları Dahı Olumlu Etkileyen "Sihirli Sözcükler"

Uygulama:Birbirimizi Nasıl Algılıyoruz?

Uygulamalar:Şiddetsiz İletişim Yoluyla Geribildirim Vermek

Örnek Olay:Nelerimizin Var Olduğunun Farkında Olmak

Uygulamalar:Geliştiren ve Yüreklandiren İletişim Dili..

DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ

Sontest

Öntest – Sontest Sorularının Yanıtlanması ve Gelişimin Değerlendirilmesi

Eğitim Programını Değerlendirme ve Katılım Belgelerinin Dağıtımı

Kimler Katılmalı?

Zor durumlarda olumsuz duygularını etkili yöneterek başarı yolunda emin

Eğitimin Süresi, Katılımcı Sayısı ve Eğitim Materyalleri:

adımlarla yürümek isteyen herkes.

Programın bir grup için toplam süresi 14 saattir (2 gün x 7 saat). Eğitim programından en iyi sonucun elde edilebilmesi için bir grupta ideal katılımcı sayısı **15** olarak belirlenmiştir. Programın sonunda katılımcılara konuyla ilgili bilgiler içeren birer "**KİTAP**" ve "**KATILIM BELGESİ**" verilecektir.

Eğitmen:

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.