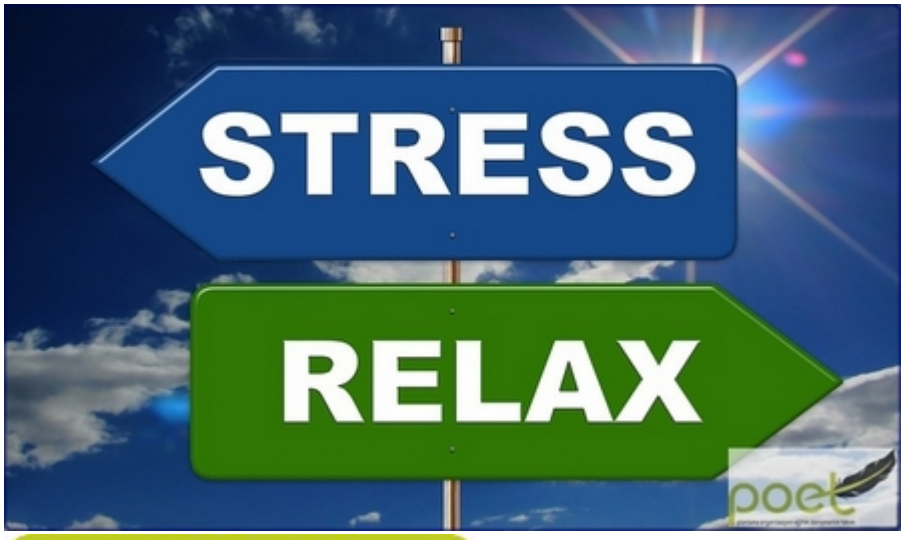
Stresimi ve Öfkemi Yönetiyorum



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 gösterdiğimizin 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 artıracağız Ve stres yaratması muhtemel durumlarla başa çıkma becerilerimizi geliştirmemizi sağlayacak örnek uygulamalar yapma olanağı bulacağız.

Neler Paylaşacağız?

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 Kaynaklarımın Farkına Varıyorum..."
Özdeğerlendirme:"Strese Nasıl Tepki Veriyorum?"
Test:"Kişilik Profili" - Kişiliğim, Stres Eğilimimi Nasıl Etkiliyor?
Örnek Olay:"Strese Yatkın Kişilik"
Uygulama:"İç Eleştirmenim Neler Diyor?"
Örnek Olay:"Stres Düzeyimi Artıran Olumsuz Hayalim..."
Özgüven Geliştirmek
İhtiyaçlarımızın Farkında Olmak

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

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 Dahi Olumlu Etkileyen "Sihirli Sözcükler"
Uygulama: Birbirimizi Nasıl Algılıyoruz?
Uygulamalar:Şiddetsiz İletişim Yoluyla Geribildirim Vermek
Örnek Olay: Nelerimizin Var Olduğunun Farkında Olmak
Uygulamalar: Geliştiren ve Yüreklendiren 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 adımlarla yürümek isteyen herkes.

Eğitimin Süresi, Katılımcı Sayısı ve Eğitim Materyalleri:

Eğitim programının bir grup için toplam süresi 14 saattir (2 gün x 7 saat). Programdan 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 !

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

"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.

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