Stresimi Yönetiyorum (ONLINE)

Neler Paylaşacağız?

AÇILIŞ

STRESİ VE KAYNAKLARINI TANIYALIM

Stres ve Yaşamımızdaki Önemi
Stresin Faydası Var Mıdır? Stres Ne Zaman Tehlikelidir?
Stresi Etkili Yönetmek İçin Üç Aşamalı Reçete…
Stres Kaynaklarımın Farkına Varıyorum…
Strese Nasıl Tepki Veriyorum?
Kişiliğim, Stres Eğilimimi Nasıl Etkiliyor?
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 ve Karşılamak

STRESİMİZİ YÖNETMEK İÇİN…

Stresli Durumlarda Beynimiz ve Bedenimiz Nasıl Çalışır?
Neden Öfkeleniriz?
Beynimizi Yönetmek Mümkün mü?: Amigdalayı Yönetmek!
Kişisel Kontrol Stratejisi

DOYURUCU İLİŞKİLER İÇİN…

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"
Şiddetsiz İletişim Yoluyla Geribildirim Vermek
Geliştiren ve Yüreklendiren İletişim Dili..

DEĞERLENDİRME VE KAPANIŞ

Kimler Katılmalı?

Zor durumlarda olumsuz duygularını ve ilişkilerini 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.**