



Pozitif Düşünme ve Davranış Eğitimi

KG2526

Eğitim Amacı

Katılımcıların olumsuz düşünce kalıplarını pozitif yaklaşımlarla değiştirerek kişisel refahlarını, iş motivasyonlarını ve problem çözme becerilerini artırmalarını sağlamaktır.

Eğitim Detayları

Kurumsal Eğitim
 Kapalı Grup / Bire-bir
 Online Yüz Yüze

Eğitim Süresi: 1 Gün / 6 Saat
 Sertifika: Katılım Sertifikası
 Eğitim Takvimi: Hİ / HS

Eğitim İçeriği

• Pozitif Psikolojiye Giriş

- Pozitif Düşüncenin Tanımı: Gerçekçilik ve İyimserlik Dengesi
- Pozitif Düşüncenin Fiziksel ve Psikolojik Sağlık Üzerindeki Etkileri
- İşyerinde Pozitifliğin Verimlilik ve Takım Dinamiklerine Katkısı

• Olumsuz Düşünce Kalıplarını Dönüştürme

- Otomatik Negatif Düşünceleri (ANTs) Tanıma ve Kaydetme
- Bilişsel Çarpıtmalar (Felaketleştirme, Ya Hep Ya Hiç Düşüncesi) ve Bunları Çürütme
- "Ben Dili" ile Olumlu ve Yapıcı İç Diyalog Geliştirme

• İyimserlik ve Dayanıklılık (Rezilyans)

- Zorluklar Karşısında İyimser Açıklama Tarzı Geliştirme
- Geri Tepmeleri Yönetme ve Hızlıca İyileşme (Sıçrama)
- "Sabit Zihniyet"ten "Gelişim Zihniyeti"ne Geçiş

• Pozitif Davranış ve Uygulamalar

- Minnettarlık Pratiği ve Günlük Minnettarlık Alışkanlıkları
- Affetme ve Olumsuz Duygusal Yüklerden Kurtulma
- Yardımseverlik ve Bağ Kurmanın Pozitif Etkisi
- Çevresel Koşulları Pozitifliği Destekleyecek Şekilde Düzenleme

• İşyerinde Pozitif Ortam Yaratma

- Takım Üyelerine Karşı Destekleyici ve Yapıcı Dil Kullanma
- Geri Bildirimleri Pozitif Bir Çerçeve Sunma
- Başarıları Tanıma ve Kutlama Kültürü Oluşturma

Hedef Kitle

Stresli bir çalışma ortamına sahip olan, olumsuz düşünce döngülerinden çıkmak isteyen ve genel yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen tüm çalışanlar.

