

Çalışan Psikolojisi ve Well-Being (İyi Oluş) Programları Eğitimi

İK2516

Eğitim Amacı

Katılımcıların çalışanların psikolojik sağlığını ve genel iyi oluş halini destekleyen programları tasarlamalarını, stres ve tükenmişlik riskini azaltarak performansı ve bağlılığı 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

- **Well-Being (İyi Oluş) Kavramına Bütünsel Yaklaşım**
 - Well-Being'in Temel Boyutları (Fiziksel, Zihinsel, Finansal, Sosyal) ve İş Yaşamına Etkisi
 - Well-Being'in Çalışan Bağlılığı, Performans ve Absenteeizm (İşe Gelmemesi) Üzerindeki Etkisi
 - Well-Being Programlarının Kurumsal Stratejiye Entegrasyonu
- **Çalışan Psikolojisi ve Stres Yönetimi**
 - İş Stresinin Kaynakları ve Tükenmişlik (Burnout) Sendromu
 - Psikolojik Güvenlik (Psychological Safety) Kültürünün İnşa Edilmesi
 - Pozitif Psikoloji Uygulamaları: Çalışan Esnekliğini (Resilience) ve Mutluluğunu Artırma
- **Well-Being Programlarının Tasarımı ve Uygulanması**
 - Fiziksel Well-Being: Ergonomi, Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz Programları
 - Zihinsel Well-Being: Çalışan Destek Programları (EAP) ve Farkındalık (Mindfulness) Eğitimleri
 - Finansal Well-Being: Finansal Okuryazarlık Eğitimleri ve Destek Mekanizmaları
- **Liderlik ve Yönetimde Well-Being Desteği**
 - Yöneticilerin Çalışanların Zihinsel Sağlığını Desteklemedeki Rolü
 - İş Yükünü Yönetme ve İş-Yaşam Dengesi (Work-Life Balance) Oluşturma
 - Uzaktan ve Hibrit Çalışma Ortamlarında İyi Oluşu Sürdürme
- **Program Etkisini Ölçme ve Değerlendirme**
 - Well-Being Programlarının ROI (Yatırım Getirisi) Analizi
 - Çalışan Anketleri ve Sağlık Verileriyle Program Etkinliğini Ölçme.

Hedef Kitle

İnsan Kaynakları (İK) profesyonelleri, sağlık ve güvenlik uzmanları, tüm yöneticiler ve çalışan refahı programlarından sorumlu ekiplerdir.

