



Duygusal Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Eğitimi

KG2540

Eğitim Amacı

Katılımcıların yoğun iş ortamında duygusal tepkilerini etkin yöneterek stresin etkilerini azaltmalarını ve zor durumlardan duygusal dayanıklılıkla (rezilyans) çıkmalarını 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

• Duygusal Dayanıklılığın Temelleri

- Duygusal Dayanıklılık (Rezilyans) Nedir?
- Stresin Fiziksel ve Duygusal Etkileri
- Duygusal Tepkilerin Nörobilimi: Savaş ya da Kaç Tepkisini Yönetme

• Stres Kaynaklarını Tanıma ve Analiz Etme

- İşyerindeki Bireysel ve Çevresel Stres Faktörleri
- Stresle Baş Etme Tarsını Belirleme (Kaçınma, Saldırganlık, Çözüm Odaklılık)
- Kontrol Edilebilir ve Edilemez Durumları Ayırt Etme

• Duygusal Zeka ile Stres Yönetimi

- Duygusal Farkındalığı Artırma: Duyguları Adlandırma
- Duygusal Düzenleme Becerileri: Yoğun Duyguları Sakinleştirme Teknikleri
- Olumsuz İç Diyalogu Yapıcı Düşünceye Dönüştürme

• Pratik Stresle Başa Çıkma Teknikleri

- Nefes Egzersizleri ve Anlık Rahatlama Teknikleri
- Farkındalık (Mindfulness) ile Stres Anında Ana Dönme
- Zaman Yönetimi ile Stresi Azaltma (Önceliklendirme ve Sınır Koyma)

• Tükenmişliği Önleme ve İyileşme

- Tükenmişlik Belirtilerini Erken Tanıma
- İş-Yaşam Dengesi ve Enerji Yönetimi
- Sosyal Destek Ağlarını Güçlendirme ve Yardım İsteme

Hedef Kitle

Yüksek düzeyde stres ve duygusal baskı altında çalışan, duygularını daha iyi yönetmek ve iş-yaşam dengesini sağlamak isteyen tüm çalışanlar.

