



Duygusal Çeviklik ve Dirençli Liderlik Eğitimi

YL2513

Eğitim Amacı

Katılımcıların, değişken ve stresli iş ortamlarında duygularını fark etme, yönetme ve esnek bir şekilde hareket etme becerilerini geliştirmeleri; zorlayıcı durumlar karşısında dayanıklılıklarını artırarak etkin kararlar alabilmelerini 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 Çeviklik Temelleri

- Kavramın tanımı ve iş yaşamındaki önemi
- Duyguların karar verme ve liderlik üzerindeki etkisi
- Duyguları bastırmak yerine tanıma ve yönlendirme
- Duygusal çeviklik – duygusal zekâ farkı

Duygusal Farkındalık

- Kendi duygularını doğru tanıma ve isimlendirme
- Tetikleyici durumları fark etme
- Duygusal örüntüleri keşfetme
- Farkındalık temelli düşünme yaklaşımı

Zorluklar Karşısında Esneklik

- Stresli durumlarda bilişsel esneklik geliştirme
- Duygusal tepkileri yeniden çerçeveleme
- Belirsizlik karşısında soğukkanlı kalma yöntemleri
- Dayanıklılığı güçlendiren içsel kaynaklar

Dayanıklılık Becerileri

- Psikolojik dayanıklılığın bileşenleri
- Gerileme ve başarısızlıklardan öğrenme
- Kişisel değerler ve amaçla yeniden bağlantı kurma
- Destek sistemleri oluşturma ve sürdürme

Uygulamalar ve Vaka Çalışmaları

- Gerçek iş senaryoları üzerinden grup çalışmaları
- Duygusal çeviklik egzersizleri

Hedef Kitle

Yöneticiler, takım liderleri, uzmanlar ve duygusal çeviklik becerilerini güçlendirmek isteyen tüm profesyoneller.

