



İş Hayatında Resilience (Dayanıklılık) Eğitimi

KG2536

Eğitim Amacı

Katılımcıların zorlu koşullar karşısında duygusal dayanıklılığını (rezilyans) artırarak, iş hayatındaki stres ve başarısızlıklardan hızla toparlanma becerisini kazanmalarını 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

- **Resilience (Dayanıklılık) Kavramına Giriş**
 - Dayanıklılık Nedir? Fiziksel ve Psikolojik Dayanıklılık Farkı
 - Dayanıklılığın Başarı, Sağlık ve Kariyer Gelişimi Üzerindeki Rolü
 - Dayanıklılığın Doğuştan Değil, Geliştirilebilir Bir Beceri Olması
- **Dayanıklılığın Temel Bileşenleri**
 - İyimserlik: Zorluklar karşısında Gerçekçi ve Yapıcı Bakış Açısı
 - Esneklik: Değişen Koşullara Hızla Uyum Sağlama Yeteneği
 - Öz Yeterlilik: Kendi Başarı Yeteneğine Olan İnanç
- **Zorluklarla Başa Çıkma Stratejileri**
 - Stres Kaynaklarını Belirleme ve Kontrol Edilebilir Olana Odaklanma
 - Olumsuz Düşünce Kalıplarını Tanıma ve Bilişsel Olarak Yeniden Yapılandırma
 - Mükemmeliyetçilik ve Hata Korkusuyla Mücadele
- **Toparlanma ve Öz Şefkat**
 - Hata ve Başarısızlıkları Öğrenme Fırsatı Olarak Görme
 - Kendine Şefkat Uygulamaları ve İç Eleştiriyi Azaltma
 - Dinlenme, Uyku ve Beslenmenin Fiziksel ve Zihinsel Toparlanmaya Etkisi
- **Destek Ağları ve Sosyal Bağlantı**
 - İşyerinde ve Özel Hayatta Destekleyici İlişkiler Kurma
 - Yardım İstemeyi Öğrenme ve Savunmasız Olmaya İzin Verme
 - Geleceğe Yönelik Anlam ve Amaç Duygusunu Güçlendirme

Hedef Kitle

Yüksek baskı altında çalışan, sık değişim yaşayan, işten kaynaklı stres ve tükenmişlik riski taşıyan tüm çalışanlar ve yöneticiler.

