



Kendini Tanıma ve Farkındalık Geliştirme Eğitimi

YL2526

Eğitim Amacı

Katılımcıların kendi düşünce, duygu ve davranışlarını fark ederek, öz farkındalıklarını artırmaları ve kişisel gelişimlerini bilinçli şekilde yönetmeleri sağlanır.

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

Öz Farkındalık Temelleri

- Kendi düşünce ve duygularını tanıma
- İçsel motivasyon kaynaklarını fark etme
- Davranışların ve tepkilerin bilinçli analizi
- Öz farkındalığın kişisel ve profesyonel yaşamdaki önemi

Duygusal Farkındalık ve Yönetim

- Duyguların fark edilmesi ve isimlendirilmesi
- Duygusal tepkilerin yönetimi
- Empati ve başkalarının perspektifini anlama
- Duygusal zekayı geliştirme teknikleri

Kendi Değer ve Önceliklerini Anlama

- Temel değerleri belirleme
- Kendi güçlü ve geliştirilmesi gereken yönleri fark etme
- Hedef ve öncelikleri değerlerle uyumlandırma
- Tutarlılık ve dengeli karar alma

Kişisel Gelişim ve Sürdürülebilir Davranışlar

- Öğrenme ve gelişim odaklı yaklaşım benimseme
- Engellerle başa çıkma stratejileri
- Kendini motive etme ve disiplin teknikleri
- Kendi davranışlarını değerlendirme ve iyileştirme

Uygulamalar ve Vaka Çalışmaları

- Bireysel farkındalık çalışmaları
- Rol canlandırmaları ve aksiyon planı geliştirme

Hedef Kitle

Kendi iç dünyasını anlamak, öz farkındalık kazanmak ve kişisel gelişim sürecini güçlendirmek isteyen profesyoneller.

