



Özgüven ve Kendine İnanma Eğitimi

KG2521

Eğitim Amacı

Katılımcıların özgüven ve öz-yeterliliklerini artırarak, bu sayede daha fazla sorumluluk almalarını ve profesyonel hedeflerine ulaşmalarını 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

- **Özgüvenin Temelleri ve Bileşenleri**
 - Özgüven, Kibir ve Öz Yeterlilik Arasındaki Fark
 - Özgüvenin Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Boyutları
 - Öz-Değer Algısının Oluşumu ve Geliştirilmesi
- **Olumsuz İç Ses ve Engellerle Başa Çıkma**
 - Negatif İç Diyalogları Tanıma ve Dönüştürme Teknikleri
 - Mükemmeliyetçilik ve Başarısızlık Korkusu
 - Sahtekârlık Sendromu (Imposter Syndrome) ve Yönetimi
- **Atılganlık (Asertiflik) Becerileri Geliştirme**
 - Pasif, Agresif ve Atılgan Davranış Tarzları
 - "Hayır" Diyebilme ve Sınır Çizebilme Sanatı
 - Hakları Koruyarak ve Saygı Duyarak Fikirleri İfade Etme
- **Eylem Odaklı Özgüven İnşası**
 - Küçük Başarılarla Başlama ve Başarı Defteri Tutma
 - Konfor Alanını Genişletme ve Risk Alma Alıştırmaları
 - Geri Bildirimleri Kişisel Saldırı Olarak Görmeme
- **Dış Görünüş ve Beden Dili ile Özgüveni Yansıtma**
 - Güçlü Beden Dili (Duruş, El Sıkışma, Göz Teması)
 - Profesyonel Dış Görünüşün Özgüven Üzerindeki Etkisi
 - Topluluk Önünde Konuşma ve Sunum Korkusunu Yönetme

Hedef Kitle

Özgüven eksikliği nedeniyle potansiyelini tam olarak kullanamadığını düşünen veya kariyerinde daha iddialı olmak isteyen tüm çalışanlar.

