



# İSTANBUL BİLGİ AKADEMİSİ

## İş & Özel Hayat Dengesi Eğitimi

KG2527

### Eğitim Amacı

Katılımcıların iş ve özel hayat dengesini kurma becerilerini geliştirerek tükenmişliği önlemelerini ve uzun vadede refah ve verimliliklerini sürdürmelerini 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

- **Denge Kavramının Tanımı ve Önemi**
  - İş-Yaşam Dengesi Nedir? (Ayrılmak yerine Entegre Etmek)
  - Dengesizliğin Nedenleri ve Tükenmişlik (Burnout) Sendromu
  - Dengenin Bireysel Mutluluk ve Kurumsal Verimlilik Üzerindeki Olumlu Etkisi
- **Kişisel Öncelikleri Belirleme ve Değerlere Odaklanma**
  - Yaşam Değerlerini Tanımlama ve Bunları Planlamaya Dahil Etme
  - İş ve Özel Yaşam Hedeflerini Uyumlandırma
  - Enerji Tüketicileri ve Enerji Veren Aktivitelerin Haritasını Çıkarma
- **Sınır Koyma ve Zaman Yönetimi Teknikleri**
  - İş ve Özel Yaşam Arasına Açık ve Sağlıklı Sınırlar Çizme
  - "Hayır" Diyebilme Becerisi ve Gereksiz Sorumluluklardan Kaçınma
  - Çalışma Saatlerini Etkili Kullanma (Odaklanmış Çalışma Blokları)
  - Dijital Detoks: İş İletişimini Çalışma Saatleriyle Sınırlama
- **Enerjiyi Yönetme ve Tükenmişliği Önleme**
  - Fiziksel, Zihinsel ve Duygusal Enerji Yönetimi
  - Dinlenmeyi ve Molaları Verimliliğin Bir Parçası Olarak Görme
  - Uyku, Beslenme ve Egzersizin Denge Üzerindeki Rolü
- **Esnek Çalışma Modelleri ve İletişim**
  - Esnek Çalışma (Remote/Hybrid) Ortamında Dengeyi Koruma
  - Yönetici ve Ekip Üyeleriyle Denge İhtiyacını Şeffafça İletişme
  - Dengenin Sürekliliği İçin Düzenli Değerlendirme ve Ayarlama

### Hedef Kitle

Yoğun tempoda çalışan, sık sık mesaiye kalan ve iş ile kişisel yaşam arasındaki dengeyi kurmakta zorlanan tüm çalışanlar.

