



İSTANBUL BİLGİ AKADEMİSİ

# Sade Zihin & Net Odak Eğitimi

Yöneticiler için Zihinsel Netlik ve Odaklanma

## Eğitim Amacı

Bu eğitimin amacı; yoğun tempo, çoklu sorumluluk ve sürekli karar alma baskısı altında çalışan yöneticilerin zihinsel karmaşayı azaltarak, önceliklerini netleştirmelerini ve odaklanma becerilerini güçlendirmelerini sağlamaktır.

## Eğitim Detayları

Kurumsal Eğitim  
 Kapalı Grup / Bire-bir  
 Online Yüz Yüze

Eğitim Süresi: 6 Saat /1 Gün  
 Sertifika: Katılım Sertifikası  
 Eğitim Takvimi: Hİ / HS

## Eğitim İçeriği

### Zihinsel Yük ve Yönetici Performansı

- Yöneticilerde zihinsel yük nasıl oluşur
- Sürekli meşgul olma hali ve verimlilik yanılgısı
- Karar yorgunluğunun performansa etkisi
- Zihinsel karmaşanın liderlik davranışlarına yansımaları

### Sade Zihin: Zihinsel Karmaşayı Azaltmak

- Zihni kalabalıklaştıran düşünce kalıpları
- Gereksiz zihinsel sorumlulukları fark etmek
- Kontrol edilebilen ve edilemeyen alanlar
- İş hayatında zihinsel sadeleşme prensipleri

### Net Odak ve Önceliklendirme

- Odaklanmanın yönetilebilir bir beceri olması
- Çoklu görev (multitasking) yanılgısı
- “Acil” ve “önemli” ayrımı
- Yüksek etki alanlarını belirlemek

### Net Karar Alma ve Net İletişim

- Zihinsel netlik ile karar kalitesi ilişkisi
- Belirsizlik altında net karar verebilmek
- Net mesaj, net beklenti, net sınırlar
- Ekiplerde belirsizliği azaltan liderlik dili

### Stres Altında Odak ve Sürdürülebilir Netlik

- Stresin zihin üzerindeki etkisi
- Baskı altında sakin ve odaklı kalabilmek
- Zihinsel toparlanma ve dengeleme teknikleri
- Günlük hayatta sürdürülebilir odak alışkanlıkları

## Hedef Kitle

Bu eğitim, yoğun tempo ve yüksek sorumluluk altında çalışan; aynı anda çok sayıda konuya odaklanmak, hızlı ve doğru kararlar almak zorunda olan yöneticiler için tasarlanmıştır.



[www.istanbulbilgiakademisi.com](http://www.istanbulbilgiakademisi.com)

Profesyonel Gelişim İçin Kurumsal Firmalara Özel