



Stres Yönetimi ve Esneklik Eğitimi

YL2539

Eğitim Amacı

Katılımcıların stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri, iş ve özel yaşam dengesini korumaları ve belirsizlikler karşısında esneklik kazanmaları hedeflenir.

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

Stresin Temelleri

- Stresin tanımı ve etkileri
- Stresin fiziksel ve zihinsel boyutları
- Stres kaynaklarının belirlenmesi
- Stresle başa çıkma yaklaşımları

Kişisel Esneklik ve Dayanıklılık

- Esneklik kavramı ve önemi
- Zihinsel ve duygusal dayanıklılık geliştirme
- Olumlu düşünce ve bakış açısı stratejileri
- Adaptasyon ve problem çözme becerileri

Stres Yönetimi Teknikleri

- Zaman ve öncelik yönetimi ile stres azaltma
- Nefes, farkındalık ve gevşeme teknikleri
- Zor durumlarda kontrolü koruma yöntemleri
- Stresli iletişim ve çatışma yönetimi

Uygulama ve Sürdürülebilirlik

- Kendi stres yönetimi ve esneklik planını oluşturma
- Günlük yaşam ve iş ortamında uygulanabilir stratejiler
- Sürekli geri bildirim ve kişisel gelişim
- Performans ve verimlilik artırma

Uygulama ve Geri Bildirim

- Katılımcıların bireysel senaryolar üzerinden stres yönetimi ve esneklik becerilerini uygulaması
- Gerçek vaka ve senaryolar üzerinden alıştırma

Hedef Kitle

Tüm profesyoneller, ekip liderleri, yöneticiler ve yoğun iş temposu ile başa çıkmak isteyen çalışanlar.

