

Kişisel Etkinliği Artırmak ve Stres Yönetimi (ONLINE)



Genel Bilgiler

Kontenjan	30
Ücret	350,00 TL
Eğitmen	Nilgün Yüksel
Eğitim Kategorisi	Hayat,Hayat Dışı

Eğitimin Amacı

Bireylerin kendini etkinlik çerçevesini kendisi ve diğerlerinin bakış açısından tanıyarak, kendini ve çevresini en etkin biçimde yönetebilmesini sağlayacak farkındalık ve beceri kazandırmak amaçlanmaktadır.

Eğitimin Hedef Kitlesi

İş hayatında veya özel hayatında yeni roller üstlenmeye hazırlanan bireyler, hali hazırda kendisine daha etkin olmak üzere hedef koyanlar katılabilir.

✚ Eğitimin İçeriği

- Kişisel etkinlik nedir
- Kişisel etkinliği tanımlama ve anlamayı sağlayan 3-bileşen
 - Ben –kendimi ne kadar tanıyorum
 - Diğerleri – başkaları olan ilişkileri nasıl yönetiyorum
 - Teknikler – diğerleri ile olan ilişki/iletişimde daha etkili çalışma & işbirliği kurmayı nasıl anlarım
- İletişimde kritik faktörler
 - Bütünsel İletişim
 - Kriz zamanlarında iletişim
 - Farklılıkları yönetmek
 - Temel iletişim
- Planlama süreci ve faydaları
- Hedef belirleme ve faydaları
- Performans , etkinlik, verimlilik bağı
- Çatışma yönetimi
 - Bireysel
 - Ekip içinde
 - Organizasyon içinde
 - Çatışma çözümü yaklaşımları
- Stres yönetimi
 - Fiziksel, zihinsel, psikolojik, davranışsal etkileri
 - Tipik stresler
 - Stresle başa çıkma yaklaşımları
- Stres kaynaklarının farkında olarak hayatını etkinlikle sürdürme
- İnteraktif eğitimi sağlayacak vaka örnekleri üzerinden konuşmalar

Eğitim Takvimi

Tarih	Mekan
12 Ađustos 2020 arřamba 10:00<>12 Ađustos 2020 arřamba 13:00	Turuncu Salon
13 Ađustos 2020 Perřembe 10:00<>13 Ađustos 2020 Perřembe 13:00	Turuncu Salon

📍 SALON : Turuncu Salon

