

Duygusal Zeka ve Dayanıklılık (ONLINE)



Genel Bilgiler

Kontenjan	30
Ücret	250,00 TL
Eğitmen	Funda Sezgin Tokgöz
Eğitim Kategorisi	Hayat,Hayat Dışı

Eğitimin Amacı

Duygusal zekanın yaşamımızdaki önemine değinirken, stres ve kaygı gibi zor durumları tanımak, bu duygularla baş edebilmek ve dayanıklılığımızı geliştirerek zihinsel ve duygusal dengeye ulaşmak için gereken unsurların anlatılması planlanmaktadır.

Eğitimin Hedef Kitlesi

İş hayatına yeni başlayacak olan bireyler, yoğun stres altında çalışan beyaz yakalılar, yönetim kademesinde olan yahut yönetici adayı olan kurumsal çalışanlar, duyguları düzenleme ve dengeye ulaşmaya gönüllü olan tüm kişiler katılabilir.

Eğitimin İçeriği

1. - Duygusal Zeka Nedir?
 - Öz – Bilinç — Kendi Duygularımızla Tanışmak
 - Gerçek Ben – İdeal Ben
 - Konfor Alanından – Büyüme Alanına Yolculuk
2. Duyguları Yönetmek
 - Stres ve Kaygıyı tanımak
 - Kaygının tarihsel sürecini anlamak
 - Kaygının Nörobilimsel Süreci (Limbik Sistem)
 - Özbilinç – Öz denetim
3. Dayanıklılık
 - Kabul
 - Gerçekçi İyimserlik
 - Sorumluluk
 - Bağlantı
 - Çözüm Odaklılık
 - Hayata Etki Edebilmek
4. Sosyal Bilinç
 - Empati
 - Motivasyon
 - Fizyolojik ve Zihinsel Dengeye Ulaşmak

Eğitim Takvimi

Tarih	Mekan
04 Aralık 2020 Cuma 13:00->04 Aralık 2020 Cuma 16:00	Online Sistem

