

Kaygı ve Stresi Nasıl Yönetiriz? (ONLINE)



Genel Bilgiler

Kontenjan	30
Ücret	200,00 TL
Eğitmen	Funda Sezgin Tokgöz
Eğitim Kategorisi	Hayat,Hayat Dışı

Eğitimin Amacı

Stres ve kaygı hayatımızın her alanında bizleri etkilemektedir. Özellikle profesyonel yaşamımızda oldukça sık yaşadığımız olan bu durum yönetilebilir düzeyde olmalıdır. Bu eğitim ile birlikte katılımcılar stres ve kaygıların kaynağını belirlemelerini sağlayacak yöntemler öğrenecek, stres ve kaygıyı farklı bir bakış açısı ile değerlendirebilecek ve böylece bu durumla baş etme yöntemlerini öğrenmelerini sağlayacak faydalı bilgilere sahip olacaktır.

Eğitimin Hedef Kitlesi

Stres ve kaygıyı deneyimleyen herkes katılabilir.

Eğitimin İçeriği

- Stres ve kaygının kaynağı
- Stresin ve kaygının işlevleri nelerdir?
- Stres ve kaygının hayata yansımaları ve etkileri
- Stres ve kaygının olumsuz etkilerini belirleyebilmek
- Stres ve kaygıyı yönetilebilir hale getirmek için çeşitli baş etme yöntemlerini deneyimlemek

Eğitim Takvimi

Tarih	Mekan
21 Ekim 2021 Perşembe 10:00<>21 Ekim 2021 Perşembe 13:00	Mavi Salon

