SEMRİN
İK • EĞİTİM • DANIŞMANLIK

Beştepe Mah. Yaşam Cad. Adalet Sok. Neorama İş Merkezi No:13A Kat:18
Daire: 81 Söğütözü Yenimahalle / **ANKARA**
Kurtuluş Mah. 64010 Sok. Dr. Cemil ÖZTEKİN Apt. No: 29/B Seyhan / **ADANA**
Ofis GSM : +90 507 739 72 52 / +90 533 698 79 33

STRES YÖNETİMİ

EĞİTİMİN TANITIMI VE ÖNEMİ: Eğitimde katılımcıların:
Olumlu ve olumsuz yönleriyle stresi tanımaları
Stresin kendileri ve başkaları üzerindeki fiziksel ve psikolojik etkilerini öğrenmeleri
Stresin iş ve özel yaşamlarındaki yansımalarını tanımaları
Stresle ilişkili iki temel duygu olan korku ve öfkeyi fark edebilmeleri
Stresle başa çıkma yöntemlerini öğrenmeleri amaçlanmaktadır.

EĞİTİME KİMLER KATILMALI: Stresi yönetmek, daha keyifli ve başarılı olmak fiziksel ve ruhsal sağlığını koruyarak kaliteli yaşamak isteyen bireyler ve stresle başa çıkabilecek bireylerle çalışmak isteyen kurum yöneticileri.

EĞİTİM SÜRESİ: 1 Gün

EĞİTİM İÇERİĞİ:

Stresin tanımı
Stres her zaman için kötü müdür? – Olumlu ve Olumsuz stres
Neler bizi strese sokar? – Stres kaynakları
Stresin kendileri ve başkaları üzerindeki fiziksel ve psikolojik etkileri
Kurum içi stres
Stresin bireye ve kuruma etkileri
Stresi önlemede pozitif düşüncenin önemi
Çalışma hayatında bireysel olarak stresi nasıl yenebiliriz?
Düşünce biçiminin düzenlenmesinde ABC modeli
Stresi önlemede fizik egzersizler – beslenme …..vb. faktörler
Stres yönetiminde kurumsal başa çıkma yöntemleri
Stres karşısında davranış şekilleri – duygularımızla başetme
Gevşeme teknikleri