

Açıklama

Günümüz yaşantımızın vazgeçilmez bir parçasıdır stres. Zaman baskısı hissettiğimizde, önemli bir sınav arifesinde iken, acil bir işi yetiştirmeye çalışırken, maddi sıkıntılarla boğuşurken, üstesinden gelemeyeceğimizi düşündüğümüz bir işle karşı karşıya iken ... kısacası yaşamın kendisi artık stresle eşdeğer anlama geldi. Hayatta vücudumuzu sınırsız yıpratıcı stres düşmanına karşı savaşmak ve ona karşı önlem almak mümkündür.

Stres çoğunlukla olumsuz olduğu gibi, doğru yönetilirse olumlu olarak da algılanabilir. Dolayısı ile stresle savaşmanın ötesinde bir adım daha atıp stresi yönetmeyi öğrenmeye odaklanmak daha doğru olacaktır.



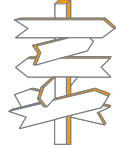
Amaç

Bu programın amacı, iş yerinde yaşanan endişe ve stresin nedenlerini, belirtilerini anlamak ve stresi doğru yöneterek başarıda bir avantaja dönüştürülmesini sağlamaktır.



İçerik

- Endişe ve stres nedir?
- Stresiz bir iş hayatı mümkün müdür?
- Strese neden olan faktörler nelerdir?
- Stresin belirtileri nelerdir?
- Stresle baş etmenin kısa dönemde çabuk ve uzun dönemde kalıcı yöntemleri nelerdir?
- Vücudumuzun strese verdiği tepkileri anlamak ve yönetmesine izin vermek
- Stresi yönetmek için basit alışkanlıklar nelerdir?
- İş ve özel yaşam dengesi nasıl sağlanır?



Katılımcılar

Her seviyeden çalışanlar ve yöneticiler. Kuruma özel düzenlenmesi halinde eğitim katılımcılarının; yöneticiler ve beyaz yakalı çalışanlar olmak üzere iki ayrı homojen gruba ayrıştırılması tavsiye edilmektedir. Maksimum katılımcı sayısı 15 kişidir.



Gerekli Ön Bilgiler

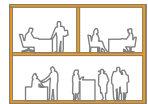
Herhangi bir ön bilgi şartı bulunmamaktadır.



Yöntemi

Katılımcılar sayısına göre eğitimin başında iki veya daha fazla takıma ayrılmaktadır. Teorik bilginin aktarımına paralel olarak eğitim boyunca sürekli olarak uygulamalarla konular pekiştirilmektedir. Eğitim sırasında oluşturulan takımların uygulamalardaki başarıları eğitmen tarafından puanlanarak; rekabet içinde dinamik bir öğrenme atmosferi yaratılmaktadır.

Eğitim başında ve sonunda gerçekleştirilen çoktan seçmeli sınavlar yardımı ile bilgi seviyesi artışı ölçülmektedir. Katılımcıların eğitim sırasındaki performansları ile sınav sonucunda elde ettikleri başarı seviyesi dikkate alınarak, toplam başarı puanı oluşturulmaktadır ve bu doğrultuda sertifikalandırılmaktadır.



Süresi

1 Gün

