



İŞ ORTAMINDAKİ STRESİ FAYDALI HALE GETİRME

Çalışan insanın gün içinde verimliliğini etkileyen unsurlardan biri strestir. Bu seminerin amacı, zihinsel ve fiziksel olarak daha dayanıklı olmayı, stresi verimlilik artırmada kullanmayı isteyenlere ışık tutmasıdır.

Eğitim programı sonunda katılımcılar;

- Stresin Nedeni ve Etkileri,
- Stres ve Psikolojik Özellikler,
- Geçmiş Yaşantıların Strese Etkileri,
- Stresin Etkileri,
- Verimliliği artırmada Stres

gibi konularında bilgi sahibi olacaklardır.

Eğitim Koordinatörü:

Leyla Dikici

Eğitimci:

Öğ. Gör. Aslı Öztopçu



AJANDA

Sabah Oturumu

- **BAŞARI VE SAĞLIĞIN TEHDİDİ STRES**
Stresin nedeni ve etkileri
Akut stres sendromu
- **STRES VE PSİKOLOJİK ÖZELLİKLER**
Kişilik özellikleri
İhtiyaç ve güdü
Algılama özellikleri
Zeka ve stres
- **GEÇMİŞ YAŞANTILARIN STRESE ETKİLERİ**
İç ve dış stresler
Çocukluk döneminin etkileri
Sağlıklı ilişkiler kurma
- **STRESİN ETKİLERİ**
Aile içinde
İş çevresinde
Kaygılar
Depresyon
Uyku problemleri
Hastalıklar

Öğleden Sonra

- **VERİMLİLİĞİ ARTIRMADA STRES**
Stres ve rahatlama
Fiziksel egzersizler
Zihinsel egzersizler
Hızlı ve doğru karar verme
Yüksek konsantrasyon
Güven duyguları
Empati
Öfke
Farklı bakış açıları kazanma
Sosyal endişeyi azaltma

EĞİTMEN

CRM , TKY , İletişim , Pazarlama , Yönetici Asistanlığı alanlarında uzmanlık sahibi olan, Doktorası devam eden Öğretim Görevlisi **Aslı Öztopçu** özel sektör ve Kamu sektöründe eğitimler vermiştir.

Kimler katılmalı?

Çalışma ortamında stres arttıkça verimliliğin azaldığını düşünen, Stresin performansını etkilediğini fark eden ve bu konuda somut adımlar atmak isteyen herkes.

Eğitim Metodolojisi

Eğitim sonunda özel değerlendirme anketi ve eğitim süresi boyunca elde edilen gözlemler doğrultusunda diğer eğitimlere ve yönetime kaynak oluşturabilecek rapor TurkKariyer tarafından hazırlanacaktır.

Eğitim Süresi

İş yerindeki Stresi Faydalı Hale Getirme eğitim programı toplam 6 saatten oluşmakta ve 1 günde gerçekleşmektedir.

Eğitim Dokümanları

Tüm katılımcılara eğitim süre since yapılan sunumları ve bilgi kitapçıklarını içeren eğitim dosyaları verilmektedir.

Eğitim Zamanı

Bu eğitim kurumlara özgü olarak verilmektedir. Eğitim zamanı Kurum yönetimi ile birlikte kararlaştırılmaktadır. Bireysel katılım için lütfen bizimle irtibata geçiniz .

Katılım Belgesi

Katılımcılara eğitim programı sonunda TURKKARİYER onaylı Katılım Belgesi verilmektedir

Eğitim Ücreti

Eğitim ücreti katılacak çalışan sayısına göre değişmektedir. Daha fazla bilgi için lütfen bizimle irtibata geçiniz.

Daha Fazla Bilgi için

TEL: 212 263 02 01

FAX: 212 263 71 00

W:www.turkkariyer.com

E:egitim@turkkariyer.com