

| | |
|-------------------------|---|
| EĞİTİM ADI | STRES YÖNETİMİ |
| EĞİTİMİN HEDEFİ | “Stres Yönetimi Eğitimi” katılımcıların yaşadıkları stresi ve belirtilerini, kişisel stres kaynaklarını ve yol açtığı olumsuz sonuçları daha iyi tanımlarını, stresle başa çıkmada etkili yöntem ve stratejileri öğrenme ve uygulama becerileri kazanmalarını ve böylelikle kişisel etkinliklerini ve yaşam kalitelerini arttırmalarını hedefleyen modüler bir eğitimidir. |
| EĞİTİMİN YÖNTEMİ | Bu eğitimde görsel sunum, uygulamalar, egzersizler, etkileşimli bilgi paylaşımı ve psikodramatik oyunlardan yararlanılmaktadır. |
| EĞİTİMİN İÇERİĞİ | <p>1.Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">● Stres ve Başa Çıkma Stratejileri● Stres nedir? Bedensel ve psikolojik etkileri nelerdir?● Neler bizi strese sokar? Stresle nasıl baş edebiliriz?● Uygulamalar ve pratik öneriler <p>2.Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">● Nefes ve Gevşeme Yöntemleri● Doğru nefes-yanlış nefes!● Derin nefes ve gevşeme egzersizi● İmajinasyon (zihinde canlandırma) tekniği <p>3.Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">● İletişim Becerileri ve Beden Dili● Kişilerarası ilişkilerde empatik iletişim● Kelimelerin ötesinde: Beden dili● Uygulama: Psikodramatik oyun <p>4.Oturum:</p> <ul style="list-style-type: none">● Etkili Zaman Yönetimi● Zaman hırsızlarıyla baş etme● İçimdeki erteleme canavarı!● Önceliklerimiz: ABC Analizi● “An” da olmak <p>Sonlandırma ve Genel Değerlendirme</p> |

EĐİTMEN

Uzm. Psikolog Kadir ÖZDEN