

STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ

STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ



"Stres; bireyler, olağanüstü talepler, tehditler ve fırsatlarla karşılaştığı zaman oluşan ve ortaya çıkan gerilim durumudur."
Schermerhom

Bir stres kaynağı ile karşılaştığınızda, **bilinçsizce** üç şeyden birini yaparsınız; donup kalmak (hiçbir şey yapamamak), savaşmak ya da geri adım atmak... Peki seçeneklerimiz bu kadarla mı sınırlı? **Bilinçli** bir şekilde yapabileceğimiz bir şey de mi yok? Elbette var.

Stresle başa çıkmak ya da **stres yönetimi**, ruh ve beden sağlığını korumak, verimli ve üretken bir yaşam sürdürülebilmek için gereklidir.



Streslen tümüyle kaçınmak olanaksızdır. İnsan içinde bulunduğu ortama, koşullara, kültüre, ilişkiler ağına uyum sağlamak durumundadır. Ayrıca ortak stres yaratan koşullarda bireyler arasında çatışma ve uyumsuzlukların yaşanması da kaçınılmazdır.

Çevresel koşulların yarattığı gerilim ve çatışmalar, bireysel olarak insanı zorlar ve fizyolojik ve psikolojik etkiler yaratır.



Stres yönetiminin amacı, kişinin kendisini verimli, enerjik ve üretken kılmasına yardımcı olacak (optimum) bir stres düzeyinde tutabilmesine yardımcı olmaktır. Zira stres, sadece endişe, gerginlik yaratmaz ya da zorunlu olarak zarar verici, kötü değildir. Aynı zamanda harekete geçirci ve yoğunlaştırıcıdır.

Birçok çalışmada **alt kademelerde** yer alan çalışanlarda **daha çok stres** yaşandığı ortaya çıkmıştır. Bu iki anlama geliyor olabilir; ya alt kademelerde stres yaratan kaynaklar daha çok ve güçlüdür ya da stresini yönetebilenler yükselmektedirler. Açık olan şey şudur ki, stresi yaratan durumları karşılama ve onu kullanma becerisi geliştikçe performans belirgin şekilde artmaktadır.

KURUMLAR NEDEN STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ ALMALILAR?

Stres Yönetimi çağımızın artan iş yükü ve hızlanan temposu karşısında sürdürülebilir performans üretebilmek için artık en kilit becerilerden biri haline gelmiştir. **Stres Yönetimi**, sadece gevşemek ve aynı döngü içerisinde çatlayıcaya dek yük taşımanın yollarını bulmak değildir. Aynı zamanda daha akıllı daha verimli ve daha dengeli çalışmak demektir. Günümüz iş Dünyası bu beceriye her zamankinden çok daha fazla ihtiyaç duyuyor.

BİREYLER NEDEN STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ ALMALILAR?

Kimin gerçekten iyi olduğu, koşullar zorlaştığında ortaya çıkar. Bugün koşullar her zamankinden çok daha zor ve yıpratıcı. Beklentiler çok yüksek ve yapılacak çok şey var. Üstelik rekabet çok sıkı. Bu koşullar altında bir yandan giderek daha da artan yükü taşıyarak performans üretmek diğer yandan da kendimizi, gücümüzü, enerjimizi korumak ve sürekliliği sağlayabilmek, stres yönetimi becerilerinde ustalaşmayı gerektiriyor.

STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ İLE KARIYERİNİZDE FARK YARATIN

EĞİTİM HEDEFLERİ

- Katılımcıların kendilerinde stres yaratan kaynakların farkına varmalarına ve bunlarla uygun yollarla baş etmelerine yardımcı olmak
- Katılımcıların hem kısa hem uzun vadeli tekniklerle streslerini yönetmelerine; özel ve profesyonel hayatlarında daha çok kontrol duygusu yaşamalarına yardımcı olmak
- Katılımcıların günümüz çalışma koşullarından ve ortamından kaynaklanan stresi tanıyarak onunla nasıl mücadele edileceğini öğrenmelerine katkı sağlamak
- Katılımcıların stres altında daha verimli ve üretken olabilmelerine yardımcı olmak.

EĞİTİM SÜRESİ

2 (iki) tam gün

EĞİTİMİN HEDEF KİTLESİ

- İş ve özel hayatında stresini yöneterek kişisel performansını ve ilişkilerinin kalitesini arttırmak isteyen tüm çalışanlar; özellikle satış, pazarlama ve müşteri ilişkileri profesyonelleri ile orta ve üst kademe yöneticiler.

EĞİTİM İÇERİKLERİ

STRES – TEMEL KONULAR

- Stres Nedir?
- İyi Midir Kötü Mü?
- Stresin Yaşamsal ve Evrimsel Önemi
- Stres Sinyalleri
 - Zihinsel / Fiziksel / Duygusal / Davranışsal
- Strese Olası Tepkiler
 - Direnç Göster / Yok Say / Uyum Göster

STRES KAYNAKLARI

- Durumsal Sebepler
 - Çalışma Koşulları
 - Hızlı Değişim
- Kişisel Sebepler
 - Zamanı Yönetememe
 - İş Yükü
 - Kontrol Yetersizliği
 - Olumsuz Beklentiler / Korku
- İlişkisel Sebepler – Çatışmalar

STRESİ YÖNETMEK

| | |
|---|---|
| – | Düşünme Şeklini Değiştir – Tavrını Seç <ul style="list-style-type: none">Farkındalık / Bakış Açısı<ul style="list-style-type: none">Durumu Kabul EtmekDireksiyona Geç – Sorumluluk AlDüşüncelerini Yeniden Programla |
| – | Durumu Değiştir <ul style="list-style-type: none">Zamanını=Kendini Yönet<ul style="list-style-type: none">Kötü Zaman YönetimiAlişkanlıklarını Terk EtZaman Hırsızları ile Başa ÇıkYavaşlayabilmeyi ve Durabilmeyi ÖğrenHedeflerle İlerleÖncelikleri BelirlePlanlama ProgramlamaVerimini Arttırİletişim Becerilerini GeliştirÇatışmalarını Yönet<ul style="list-style-type: none">Zor İnsanlarla İletişim Kurmayı Öğren |
| – | Tepkini Değiştir <ul style="list-style-type: none">Fiziksel Tepkilerini Yönet<ul style="list-style-type: none">Beden EgzersizleriGevşeme TeknikleriDoğru BeslenmeZihinde CanlandırmaDuygusal Tepkilerini Yönetmek<ul style="list-style-type: none">Olumsuz Duyguları Anlamak<ul style="list-style-type: none">Kökleri – “Ben Haklıyım” / “Hep Beni Buluyorlar”Gövdesi – SuçlamalarMeyveleri – TavırlarOlumsuz Duyguları Yapıcı Yollarla İfade EtmekStres Yastıkları Oluştur – Rezervini Kuvvetlendir |

EĞİTMENLERİMİZ

Biz, **Fast Forward** olarak, 2001 yılından bu yana, kişisel ve kurumsal dönüşüm alanında hizmet veren; karşılıklı işbirliği içerisinde değer yaratmaya odaklanmış, deneyim ve birikim sahibi, dinamik bir ekibiz.

eğitmen kadromuzu inceleyin

İLETİŞİM

Türkiye’de kişisel ve kurumsal dönüşüm konusunda hemen akla gelen bir merkez; öncü bir **eğitim ve danışmanlık firması** olmayı amaçlıyoruz. Tüm eğitim ihtiyaçlarınızı ile ilgili detaylı bilgi almak için

bizimle iletişime geçin

BU EĞİTİM İÇİN REFERANSLARIMIZ

- Abdi İbrahim İlaç
- MS İstanbul Ltd. Şti.
- Com
- Bausch & Lomb
- MediaMarkt
- Saturn
- Pierre Fabre
- Egebant
- Yıldız Holding

- Ülker Çikolata
- Ülker Bisküvi
- Ülker – AK Gıda
- Ülker – Atlas Gıda
- Ülker – Bayram Çiklet ve Gıda
- Ülker – Besler Gıda Ve Kimya
- Ülker – Bizim Toplu Tük. Paz.
- Ülker – Della Gıda
- Ülker – Enfes Gıda

- Ülker – Fresh Cake Gıda
- Ülker – İdeal Gıda
- Ülker – İstanbul Gıda
- Ülker – Merkez Gıda
- Ülker – Öncü İletişim
- Ülker – Pasifik Tüketim
- Ülker – Polinas Plastik
- Ülker – Rekor Gıda
- Ülker – Seher Gıda