



NEDEN RESILIENCE - DUYGUSAL DAYANIKLILIK?

Duygusal Dayanıklılık, kırılganlık, anlaşılmazlık ve belirsizliğin giderek arttığı dünyamızda en çok aranan özelliklerin başında geliyor. Geliştirilebilen bir beceri olan duygusal dayanıklılık seviyesinin artması , çalışanlarınızın zorlayıcı durumlar ile baş edebilme kapasitesini arttırarak yeni durumlara uyumlanmalarını ve kendilerini geliştirmelerini sağlıyor.

PROGRAM KAPSAMI

Bilinçli farkındalık ve nörobilim temel alınarak oluşturulan bu programda, katılımcıların stresli, zorlu durum ve duyguları etkin şekilde yönetme becerilerini geliştirmeleri hedeflenmektedir.

KATILIMCI PROFİLİ:

Stresli, zorlu durum ve duyguları etkin şekilde yönetme, duygusal dayanıklılık ve stres yönetim becerilerini geliştirmeyi arzu eden tüm profesyoneller.

PROGRAM İÇERİĞİ

Duygusal dayanıklılık programında sistematik bir metodoloji takip edilmekte ve eğitim 3 aşama halinde sunulmaktadır.



1-Fark et:

- Bilinçli farkındalık
- Öz farkındalık ile zorlayıcı durumları, duygu, düşünce ve tepkileri fark etme
- Otomatik Pilottan Farkındalığa Geçiş

2-Yaklaşımını Değiştir:

- Yaklaşım ve tutumlarını sorgulama
- Özşefkatli farkındalık & Kabul
- Zihin durumları ve bilişsel esneklik

3-Seçim yap ve Devam et:

- Duygusal Dayanıklılık becerisine yönelik uygulamalar
- Stres yönetim stratejileri
- Kaynak ve stratejilerin belirlenmesi
- Bireysel duygusal dayanıklılık planının hazırlanması

Bilinçli farkındalık öğreti ve uygulamaları ile desteklenen bu programda, grup paylaşımları, farkındalık uygulamaları ve program sonrasında pratik edilmek üzere ek kaynaklar sağlanmaktadır.

