

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ATÖLYESİ VIDEO MODÜLER KATALOG





Duygusal Dayanıklılık

PROGRAM İÇERİĞİ

Stresle başa çıkma, olumlu bakış açısı geliştirme ve içsel gücünüzü keşfetmeye yönelik pratik yöntemler ve ilham verici öneriler sunar.

KAZANILAN YETKİNLİKLER

- İçsel Güç
- Stres Kontrolü

Beden - Zihin Bütünlüğü

PROGRAM İÇERİĞİ

Günlük hayata kolayca entegre edilebilecek pratik ipuçlarıyla dengeli ve tatmin edici bir yaşam inşa etmenize yardımcı olur.

KAZANILAN YETKİNLİKLER

- Zihin-Beden Dengesi
- Sürekli Gelişme
- Enerji Dengesi

Bireysel Farklılıkları Kutlamak

PROGRAM İÇERİĞİ

Eşsiz geçmişlerimizi, deneyimlerimizi ve yeteneklerimizi bir araya getirerek işyerinde güçlü birlik ve anlayış inşa etmenize yardımcı olur.

KAZANILAN YETKİNLİKLER

- Kapsayıcı Bakış
- Birlik İnşaası
- Empati

Kariyerinde İkinci Bahar: Dönüşüm ile Güçlenmek

PROGRAM İÇERİĞİ

Engelleri aşarak potansiyelini açığa çıkaracak, kararlılıkla ilerlemeni sağlayan pratik dönüşüm yöntemleri.

KAZANILAN YETKİNLİKLER

- Hedef Odaklılık
- Kararlılık Geliştirme
- Engelleri Aşma

Bilişsel Esneklik: Zor durumlarda Zihnini Nasıl Esnek Tutarsın?

PROGRAM İÇERİĞİ

Belirsizlik ve zorluklarla hızla adapte olmanızı sağlayan, farklı bakış açıları geliştirme ve olumsuz düşünce kalıplarını kırma teknikleri sunar.

KAZANILAN YETKİNLİKLER

- Perspektif Değişikliği
- Adaptasyon Hızı

Stres Yönetimi: Dengeyi Bulmak

PROGRAM İÇERİĞİ

Sağlıklı ve dengeli bir yaşam için stresle başa çıkma becerilerinizi güçlendirirsiniz.

KAZANILAN YETKİNLİKLER

- Psikolojik Dayanıklılık
- Stres yönetimi
- Duygusal denge

Kendi Koçun Ol

PROGRAM İÇERİĞİ

İçsel engelleri aşman, net hedefler belirlemen ve kararlı adımlarla odaklanmanı güçlendirmen için pratik koçluk rehberi.

KAZANILAN YETKİNLİKLER

- Öz Liderlik,
- Dayanıklılık,
- Koçluk becerileri



Mükemmellik burada başlar

