

“Stresle Mücadele”

(Managing Stress)

Programın Amacı

Başarılı ve mutlu bir yaşam sürdürmek için duygularımızı farkında olmamız, strese neden olan kaynakları bilmemiz, olumsuz stresle başa çıkabilmemiz, gergin ortamlarda davranışlarımızı kontrol edebilmemiz, sorumluluklarımızı yerine getirirken mutlu olabilmemiz gerekir. Bu doğrultuda programımızın amacı, çağımızın hastalığı olarak kabul edilen stres hakkındaki bilgileri aktarmak, farkındalık düzeyimizi geliştirerek sorunlar ile baş etme yollarını incelemektir.



İlgili Yetkinlikler

Duygusal Farkındalık
Stres ve Öfke Kontrolü

Hedeflenen Davranış Değişikliği

Duygularının bilincinde ve etkilerinin farkında olarak hareket etme
Olumsuz stres oluşturabilecek koşulları ön görme ve olumsuz stresi oluşmadan engelleme
Stresli durumlarda kendini kontrol etme ve uygun tepkileri seçerek stresle baş etme
Öfkeyi kontrol altına alma ve rahatlama

Eğitimin İçeriği

- ✚ Duygu ve Stres
 - Duygularımız ve Stres
 - Olumlu ve Olumsuz Stres
 - Beynimizin Temel Fonksiyonları ve Stres Algılaması
 - Kişisel Stres Tanımı ve Stres Tepkileri
- ✚ Kişilik Tipleri, Duygular ve Stres Tepkileri
 - Kişiliklere Göre Stres Kaynakları
 - Stres Altında Duygular ve Tepki Seçimi
- ✚ Stresin Etkileri
- ✚ Stresin Performans Üzerindeki Etkisi
 - Hipo Stres, Kontrollü Stres, Hiper Stres

✚ Stres Kaynakları

- Sosyal, Ekonomik ve Politik Stres Kaynakları
- İş ve Kariyer Tabanlı Stres Kaynakları
- Aile Tabanlı Stres Kaynakları
- Kişiler Arası İlişki Tabanlı Stres Kaynakları

✚ Stres ve Duygu Yönetimi

- Stresi Olumlu Algılama - Stresi İzleme - Stres Kontrolü
- Öfke ile Başa Çıkma
- Hayal Kırıklıkları ile Başa Çıkmak
- Tepkimizi Seçme Özgürlüğümüz
- Kişisel Stres Yönetimi Faaliyet Planı Oluşturma

✚ Rahatlama Teknikleri ile Olumsuz Stresi Boşaltma

- Aktif Rahatlama Teknikleri ve Uygulamalar