

“Zaman & Stres Yönetimi”

Programın Amacı



Zaman Yönetimi ve Stres birbirini tetikleyen kavramlar olup, birbirlerinden bağımsız düşünülemezler. Kötü bir zaman yönetimi strese neden olacağı gibi stress de zamanı yönetememeye neden olur. Bu programda katılımcılar zamanı etkili bir şekilde yönetmenin püf noktalarını öğrenirken bir yandan da streslerini tanımlamayı, strese neden olan unsurları belirlemeyi, çözüm alternatiflerini öğrenecek ve içselleştirecekler.

Planlamanın, hedef belirlemenin, önceliklendirmenin, “Hayır” diyebilmenin, kendini yönetebilmenin önemini vurgulandığı bu programda katılımcılar, zamanı yönetebilmenin önündeki engeller ve bunları aşabilme noktasında farkındalık kazanacaklar ve bu farkındalığı davranışa dönüştürebilme adına gerekli araçları öğrenecekler.



Eğitimin İçeriği

❖ Grup Çalışması

- ✚ Zamanı Neden Yönetmeliyiz?
- ✚ Zamanı Kötü Yönetmemize Neden Olan Tutum ve Davranışlar?
- ✚ Zamanı Kötü Yönetmenin Maliyeti?
- ✚ “An”da Olmak / Rota Döngüsü

❖ Planlama Döngüsü

- ✚ Uygulama: “Eğer Daha Fazla Zamanım Olsaydı,Yapardım?”
- ✚ Uygulama: “5 dakikada neler yapılır?”
- ✚ Uygulama: “Ne Tür Davranışlar Zamanımızı Kötü Yönetmemize Neden Olur?”
- ✚ Uygulama: “Zamanımızı Ne Kadar iyi Yönetiyoruz?” / Envanter

❖ Önceliklendirme (Covey’in Zaman Yönetimi Matrisi)

- ✚ Acil-Önemli
- ✚ Acil Değil-Önemli
- ✚ Acil-Önemli Değil
- ✚ Acil Değil-Önemli Değil
 - Uygulama: Workshop; Kendi Bölgelerimizi Belirliyoruz...
 - Uygulama / Atölye Çalışması: “Önceliklendiriyoruz...”
 - Uygulama: “Teker Teker Gelin...”

❖ Hedef Belirleme

- ✚ Arzular ve Hedefler, Hangisi?
- ✚ (Smart) Hedef
 - Uygulama: Hedeflerimizi Yazıyoruz...
- ✚ Uygulama: Yaşam Çarkı?
- ✚ Uygulama: “Hedeflere Bağlanıyoruz...”

❖ Planlama

- ✚ Uygulama: “Aylık Planlama Tablosu”
- ✚ Uygulama: “Günlük Planlama Tablosu” / Yapılacaklar Listesi Oluşturma

❖ Doğru Planlama Yapmak: Planlamanın İlkeleri

❖ Stres Yönetimi

- ✚ Olumlu Stres
- ✚ Olumsuz Stres
 - Uygulama: “Stres Aksiyon Planı”

❖ Problem Çözme Süreci

- ✚ Rasyonel Problem Çözme Adımları
 - Problem Çözme Davranışını Ortaya Koyma
 - Problemi Fark Etme
 - Sorunu Tanımlama
 - Paradigmalar
 - Varsayımlar
 - ✓ “Sonuç Çıkarma Merdiveni”
 - “Kök Neden Analizi”
 - Alternatif Çözümler Geliştirme
 - Alternatifleri Değerlendirip Birini Seçme
 - Çözümü Uygulama Ve Takip Etme
 - Problemin Tekrar Etmesini Önleme
 - Proaktif Yaklaşım
 - ✓ Uygulama: Problem Çözüyoruz...

❖ Olumlu Bakış Açısı & Stres Yönetimi

- ✚ Uygulama: “Olumsuz Düşünceyi Olumlu İle Değiştiriyoruz...”

❖ Stres Yönetimi & Öz Yönetim (Dürtü Kontrolü)

- ✚ Uygulama: “Tetiklenen Ben...”

❖ Zaman Yönetiminde Oto Kontrol

- ✚ “Etki Alanı”
- ✚ “İlgi Alanı”
- ✚ “Güvenli Davranış”
 - Uygulama: “Güvenli Davranıyoruz” / (Öfke Kontrolü)

❖ **Zaman alıclılar**

❖ **Toplantı Yönetiminin Püf Noktaları**

❖ **Zaman Yönetimi Teknikleri**

❖ **Hayır Diyebilmek”**

- ✚ Zihinsel Hazırlık Yapın
- ✚ Pozitif İle Başlayın
- ✚ Şikayet Etmeyin
- ✚ Sorunu Çözmek İçin Yaptıklarınızı Anlatın
- ✚ Çözüm Alternatifinizi Sunun
- ✚ Destek İsteyin
- ✚ Kendinize Güvenin, Kararlı Olun
- ✚ Uygulama: “Hayır Diyoruz...” (Birkaç farklı senaryo çerçevesinde rol canlandırmalar yapılır ve “Hayır” diyebilmenin püf noktaları paylaşılır.)

❖ **Değerlendirme Ve Kapanış**

Eğitim Süresi: (2) Tam Gündür.