

## STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ

### Eğitim Amacı:

Stres Yönetimi Eğitiminin amacı, kişinin kurumsal iş hayatı süreci ve sosyal yaşam alanında stresle mücadele edebilecek duruma gelerek, kişinin bireysel gelişim sürecine katkıda bulunmaktır.

### Eğitim İçeriği:

- Stres Nedir? Kaynakları Nelerdir?
- İyi ve Kötü Stres
- Örgütsel Stres Yönetimi
- Stres Belirtileri
- Stresin Bedendeki Belirtilerini Kontrol Edebilme Yolları
- Sık ve Uzun Yaşanan Stresin Beden, Zihin ve Duygularımız Üzerindeki Etkileri
- Stresin İş Hayatına ve İletişim Üzerine Etkisi
- Stresi Yönetmek
- Stresli Durumları Analiz Etmek
- Bedensel Tepkileri Denetlemek İçin Solunum Kontrolü Teknikleri
- Örnek Gevşeme Tekniklerini Öğrenme
- Uygulamalar

### Kimler Katılmalı:

Topluluk önünde sunum yapanlar, yönetici ve yönetici adayları, satış ekipleri katılabilir.

**Süre:** 6 saat