

STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ



Stres Yönetimi Eğitiminin Amacı: Kişilerin kendilerini çok daha yakından tanıyarak, onlarda strese sebep olan faktörleri doğru yönetebilmelerini sağlamaktır. Ayrıca stresten olabildiğince uzak kalmalarını sağlayarak, daha huzurlu ve rahat bir yaşam koşulları oluşturmalarına katkı sağlamaktır.

Stres Yönetimi Eğitimi Sayesinde: Stresin tanımını ve kaynaklarını çok daha net görmüş olacaksınız. Stres yönetimindeki basit adımların nasıl uygulandığını göreceksiniz. Stresi yok edemiyorsanız, onunla baş etmeyi öğreneceksiniz.

Sizi strese sokan faktörlerin farkına varacaksınız. Bu faktörlerle başa çıkmak için nasıl bir yol izlemeniz gerektiğini öğreneceksiniz. Kendinizi şuanda olduğundan çok daha detaylı tanımış olacaksınız. Davranış yapınızı tüm ayrıntılarıyla öğreneceksiniz. İş yerinizdeki ya da çevrenizdeki kişilerin farkı davranış yapıları hakkında detaylı bilgi sahibi olacaksınız.

Ayrıca daha huzurlu, rahat ve mutlu bir yaşam sürebilmeniz için bir farkındalık kazanmış olacaksınız. Stresi azaltma konusunda da daha bilinçli ve donanımlı hale geleceksiniz

- Stres Nedir?
- İş Stresi Neden Oluşur?
- Kişilik Özellikleri
- Bireysel, Çevresel, Örgütsel Faktörler
- Stresin Sonuçları
- Stresle Baş etme Yöntemleri

Kimler Katılmalı

Stresli çalışan ve stresli çalışmanın önüne geçmek isteyen kişiler.

Eğitimin Süresi: 5 saat



www.celenkgroup.com



info@celenkgroup.com



celenkgroup



0542 722 77 72

**Çerkezköy / Tekirdağ
Aydın – İstanbul**