



## PROFESYONEL YAŞAMDA STRES YÖNETİMİ

Günümüzde stres kavramı üzerinde çok yoğun biçimde durulmasının ve kavramın iş dünyası açısından kazandığı önemin sebepleri nelerdir? Stres yaşantısının birey ve organizasyonlar üzerindeki etkileri nelerdir? Stresle hangi yöntem ve teknikler kullanılarak başa çıkılabilir? Stresin verimli biçimde yönetimi nasıl sağlanabilir? Sıralanan bu temel sorular eşliğinde yürütülecek olan eğitim programı, bir yandan bireysel ve organizasyonel düzeyde yaşanabilen stres deneyiminin doğasına ilişkin bilgi ve anlayış kazandırmayı, bir yandan da stresle başa çıkmada kullanılan etkin yöntemler aracılığıyla "birey" ve "organizasyon" düzeylerinde "Stres Yönetimi"ne ilişkin deneyimsel bir kavrayış kazandırmayı amaçlamaktadır.

Stres Yönetimi eğitim programı sonucunda katılımcılar;

- Stresin Doğası ve Fonksiyonları,
- Stresin Kaynakları ve Belirtileri,
- Organizasyonel Stres ve Sonuçları,
- Organizasyonel & Bireysel Koruyucu Stres Yönetimi,
- Stresle Başa Çıkma Metot ve Teknikleri,

gibi konularda ayrıntılı bilgi sahibi olacaklardır.

### Eğitim Koordinatörleri:

Leyla Dikici

### Eğitimci:

Ayhan ECE





## Ajanda

### 1. GÜN

#### ○ STRES KAVRAMI İLE TANIŞMA

Stres nedir? Stres kavramına yaklaşımlar ve stres modelleri  
Stres neyle mal oluyor? Stres kavramı için giderek önem kazanıyor?  
Fizyolojik bir mekanizma olarak stres  
Stresin belirtileri  
Strese neden olan faktörler  
Stresin birey üzerindeki etki ve sonuçları  
Performans – stres bağlantısına ilişkin bir model

#### ○ İŞ YAŞAMINDA STRES

Organizasyonel stres faktörleri  
Stresin organizasyonlar üzerindeki etki ve sonuçları  
Organizasyonel ihtiyaçlar ve stresörler  
Organizasyonların stres tepkileri

### 2. GÜN

#### ○ ORGANİZASYONLARDA KORUYUCU STRES YÖNETİMİ

Koruyucu/Önleyici stres yönetimi: ilke ve metotlar  
Organizasyon yapısı, iklim ve kültürü üzerinde koruyucu iyileştirmeler  
Fiziksel ve göreve ilişkin gereksinimler üzerinden koruyucu stres yönetimi  
Roller ve kişilerarası ilişkiler üzerinden koruyucu stres yönetimi

#### ○ BİREYSEL DÜZEYDE KORUYUCU STRES YÖNETİMİ

Stresör yönelimli koruyucu stres yönetimi  
Tepki yönelimli koruyucu stres yönetimi  
Semptom yönelimli koruyucu stres yönetimi

#### ○ STRESLE BAŞA ÇIKMADA KULLANILAN METOT & TEKNİKLER

Nefes egzersizleri  
Kas egzersizleri ( Progressif Gevşeme )  
Hipnotik Metotlar ( Otojenik Gevşeme )  
Biofeedback  
Zihinsel Teknikler  
Uzak Doğu Disiplinlerine Dayalı Metotlar ( Mantra Meditasyon, Yoga vb. )  
Diğer Teknikler (Müzik Terapisi, EMDR vb.)

### EĞİTMEN

**Ayhan ECE**, Psikoloji ve Felsefe alanında Lisans ve Lisansüstü eğitimini İstanbul Üniversitesinde tamamladıktan sonra Turizm sektöründe önemli Satış ve Pazarlama görevlerinde bulunmuştur. Cari konum itibarıyla, Viral Pazarlama, Gerilla Pazarlama, gibi trendleri yakından izleyen ve Beykent Üniversitesi'nde öğretim görevlisi olarak çalışmakta olan **Ayhan ECE**, ulusal ve bireysel birçok toplantılarda sunulan bildirileri ve makaleleri bulunmaktadır.

### Eğitim Metodolojisi

Eğitimlerimiz sunumlar eşliğinde teorik anlatımın yanında bireysel katılımı sağlamaya yönelik atölye çalışmalarını ve vaka analizlerini içermektedir.

### Kimler Katılmalı?

Finans, Hizmet ve Perakende sektöründe çalışanlar ile konuya ilgi duyan herkes katılabilir.

### Eğitim Süresi

Stres Yönetimi eğitimi toplam 12 saatten oluşmakta ve 2 günde gerçekleştirilmektedir

### Eğitim Zamanı

Bu eğitim kurumlara özgü olarak verilmektedir. Eğitim zamanı kurum yönetimi ile birlikte kararlaştırılmaktadır. Bireysel katılım için lütfen bizimle irtibata geçiniz .

### Eğitim Dokümanları

Tüm katılımcılara eğitim süresi boyunca yapılan sunumları ve bilgi kitapçıklarını içeren eğitim dosyaları verilmektedir.

### Katılım Belgesi

Katılımcılara eğitim programı sonunda TURKKARIYER onaylı Katılım Belgesi verilmektedir

### Eğitim Ücreti

Eğitim ücreti katılacak çalışan sayısına göre değişmektedir. Daha fazla bilgi için lütfen bizimle irtibata geçiniz.

### Daha Fazla Bilgi için

TEL: 212 263 02 01

FAX: 212 263 71 00

W: [www.turkkariyer.com](http://www.turkkariyer.com)

E: [egitim@turkkariyer.com](mailto:egitim@turkkariyer.com)