



DUYGUSAL ZEKA VE FARKINDALIK EĞİTİMİ

1 GÜN



Digital Vizyon
Akademi

www.digitalvizyon.net



Eğitim Hakkında

Duygusal Zeka ve Farkındalık Eğitimi, g¼n¼m¼z iş d¼nyasında ve kişisel yaşamlarda s¼rekli artan stres ve zorluklarla başa ¼ıkmak i¼in bireylerin duygusal zekalarını geliştirmeyi ama¼lamaktadır. Duygusal zeka, bireylerin kendi duygularını anlamaları, y¼netmeleri, başkalarının duygularını tanımalarını ¼ğretmektedir. Ayrıca, bu bilgiyi ilişkileri ve karar verme s¼re¼leri i¼inde etkili bir Őekilde kullanmaları yeteneğidir. Bu eğitim, katılımcılara kendi duygusal durumlarını daha iyi anlamayı ¼ğretir. Bunun yanı sıra, duygusal tepkilerini d¼zenleme ve sosyal ilişkilerde daha etkili iletişim kurma becerileri kazandırmayı hedefler.

Eğitim, Daniel Goleman'ın duygusal zeka teorisini temel almaktadır. Bunun yanı sıra, bu alandaki beş ana bileşeni detaylı bir Őekilde ele almaktadır. Her bir mod¼l, teorik bilgilerin yanı sıra, katılımcıların bu becerileri g¼nl¼k yaşamlarına ve profesyonel rollerine nasıl uygulayabileceklerini g¼sterir.

Kendini tanıma b¼l¼m¼, katılımcıların kendi duygusal tepkilerinin farkına varmalarını sağlar. Ayrıca, bu duyguların nedenlerini ve etkilerini anlamalarına yardımcı olur. Kendini y¼netme, duygusal tepkileri sağlıklı ve yapıcı bir Őekilde nasıl y¼netebileceđimizi ¼ğretir. Sosyal farkındalık, başkalarının duygularını doğru bir Őekilde okuma ve empati kurma yeteneğini geliştirir. İlişki y¼netimi, etkili iletişim becerileri ve ¼atıřmaları ¼özme yetenekleri üzerine odaklanır.

Duygusal zeka, liderlik, ekip ¼alıřması, m¼řteri ilişkileri, aile i¼i ilişkiler ve kişisel gelişim gibi bir¼ok alanda kritik bir rol oynar. Bu eğitim, bu becerileri sistemli bir Őekilde geliştirmektedir. B¼ylece, katılımcıların hem iş hem de ¼zel yaşamlarında daha başarılı olmalarını sağlar. Ayrıca, tatmin edici ilişkiler kurmalarını sağlamayı ama¼lar.

Duygusal Zeka ve Farkındalık Eğitimi, grup tartışmaları, rol oyunları, vaka ¼alıřmaları ve geri bildirim seansları bulunmaktadır. Bu teknikler, katılımcılara teorik bilgileri pratik uygulamalarla pekiştirmeleri i¼in fırsatlar sunar. Ayrıca, duygusal zeka becerilerini ger¼ek d¼nya senaryolarında kullanmalarını sağlar. Katılımcılar, eğitim boyunca kendilerine dair derinlemesine bir farkındalık geliştirmektedir. Aynı zamanda diğer katılımcılarla etkileşimde bulunarak sosyal becerilerini de artıracaklardır.



Neler Öğreneceksiniz

- Duygusal zekanın temel kavramları ve bileşenleri.
- Kendi duygusal durumlarınızı tanıma ve yönetme teknikleri.
- Başkalarının duygularını tanıma ve empati kurma becerileri.
- Etkili iletişim ve ilişki yönetimi stratejileri.
- İş ve özel hayatınızda motivasyonunuzu nasıl artırabilirsiniz.

Kimler Katılmalı

- Yöneticiler ve takım liderleri.
- İnsan kaynakları ve organizasyonel gelişim profesyonelleri.
- Müşteri hizmetleri ve satış çalışanları.
- Eğitimciler ve danışmanlar.
- Kişisel gelişimine önem veren herkes.

Eğitim İçeriği

1 .Gün

- Açılış ve katılımcılarla tanışma.
- Duygusal zekanın tanımı ve önemi.
- Kendini tanıma ve kendini yönetme teknikleri.
- Sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi.
- Motivasyon ve içsel itki geliştirme stratejileri.

Kapanış:

- Eğitimin özeti ve katılımcı geri bildirimleri.

Bu eğitim, duygusal zeka ve farkındalık konularında katılımcılara kapsamlı bilgi ve beceri sağlayarak, bireysel ve profesyonel hayatlarında daha etkili ve harmonik ilişkiler kurmalarına yardımcı olacak bir programdır. Eğitim sonunda katılımcılar, duygusal zeka becerilerini iş ve kişisel yaşamlarında başarıyla kullanabilir hale gelecektir.