



**STRES YÖNETİMİ
EĞİTİMİ**

1 Gün



Digital Vizyon
Akademi

www.digitalvizyon.net



Eğitim Hakkında

Stres, günümüzün yaygın sorunlarından biridir. Yoğun iş temposu, kişisel sorunlar ve çevresel faktörler strese neden olmaktadır. Stres, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle,, stres yönetimi becerisinin kazanılması önemlidir. Stres Yönetimi Eğitimi ilk gününde, katılımcılar stres kavramını ve türlerini öğrenmektedir. Eđitmen, stresin tanımını, nedenleri ve belirtilerini açıklamaktadır. Katılımcılar, olumlu ve olumsuz stresin farkını kavramaktadır. Ayrıca, kişisel stres seviyelerini değerlendirmektedirler.

Eđitimde, stresle başa çıkma teknikleri ele alınmaktadır. Eđitmen, fiziksel ve zihinsel egzersizlerin stres üzerindeki etkisini anlatmaktadır. Nefes egzersizleri, meditasyon ve gevşeme teknikleri uygulanmaktadır. Katılımcılar, bu teknikleri deneyimlemekte ve etkinliklerini değerlendirmektedir. Öğle arasından sonra, stresle başa çıkma stratejileri üzerinde durulmaktadır. Eđitmen, zaman yönetimi, problem çözme ve karar verme becerilerinin stres yönetimindeki rolünü açıklamaktadır. Katılımcılar, örnek senaryolar üzerinden bu becerileri uygulamaktadır. Eđitimin ilk gününün sonunda, katılımcılar stres yönetimi konusunda daha bilinçli hale gelmektedir. Ayrıca öğrendikleri teknikleri günlük hayatlarına entegre etmeleri için özet bir sunum yapılmaktadır. İkinci gün, eğitim daha ileri düzeyde stres yönetimi yaklaşımlarına odaklanmaktadır. Eđitmen, [iş-yaşam dengesi](#), sosyal destek sistemleri ve olumsuz düşünce kalıplarıyla başa çıkma konularını ele almaktadır. İş-yaşam dengesi, stres yönetiminde kritik bir bileşendir. Eđitmen, katılımcıların günlük rutinlerini değerlendirmelerini ve iş-yaşam dengesini sağlayacak stratejiler geliştirmelerini istemektedir. Daha sonra zaman yönetimi ve önceliklendirme teknikleri açıklanmaktadır. Sosyal destek sistemleri de [stres yönetimi](#)nde önemli rol oynamaktadır. Eđitmen, aile, arkadaşlar ve meslektaşlarla sağlıklı ilişkiler kurmanın faydalarını vurgulamaktadır. Katılımcılar, kendi destek sistemlerini analiz etmekte ve güçlendirme yolları bulmaktadır.

Eđitimin son bölümünde, olumsuz düşünce kalıpları ve bunlarla başa çıkma yöntemleri üzerinde durulmaktadır. Eđitmen, katılımcıların olumsuz düşüncelerini tanımlamalarını ve alternatif, daha olumlu bakış açıları geliştirmelerini sağlamaktadır.

Eđitimin sonunda, katılımcılar stres yönetimi konusunda kapsamlı bir anlayış kazanmaktadır. Ayrıca öğrendikleri teknikleri uygulamaya geçirmeleri ve stresli durumlarla daha etkin bir şekilde başa çıkmaları beklenmektedir.

Neler Öğreneceksiniz

- Stres kavramı ve türleri
 - Stresin tanımı ve nedenleri
 - Olumlu ve olumsuz stres ayrımı
 - Kişisel stres seviyelerini değerlendirme
- Stresle başa çıkma teknikleri
 - Fiziksel ve zihinsel egzersizler
 - Nefes egzersizleri, meditasyon ve gevşeme teknikleri
 - Bu tekniklerin etkinliğinin deneyimlenmesi



- Stres yönetimi stratejileri
 - Zaman yönetimi
 - Problem çözme ve karar verme becerileri
 - Örnek senaryolar üzerinden pratik yapma
- İş-yaşam dengesi
 - Günlük rutinleri değerlendirme
 - İş-yaşam dengesini sağlayacak stratejiler geliştirme
 - Zaman yönetimi ve önceliklendirme teknikleri
- Sosyal destek sistemleri
 - Aile, arkadaşlar ve meslektaşlarla sağlıklı ilişkiler kurma
 - Kendi destek sistemlerini analiz etme ve güçlendirme
- Olumsuz düşünce kalıpları ile başa çıkma
 - Olumsuz düşünceleri tanımlama
 - Alternatif, daha olumlu bakış açıları geliştirme

Ön Koşullar

- Katılımcıların herhangi bir özel ön koşulu bulunmamaktadır.
- Eğitime tüm çalışanlar katılabilir.

Kimler Katılmalı

- Stres yönetimi konusunda gelişim ihtiyacı olan tüm çalışanlar
- Yoğun iş temposu ve stresli çalışma ortamında olan çalışanlar
- İş-yaşam dengesi kurmakta zorlanan çalışanlar
- Olumsuz düşünce kalıplarıyla mücadele eden çalışanlar

Outline (1 Günlük Eğitim Programı)

1. Gün:

- Stres Kavramı ve Türleri
 - Stresin Tanımı ve Nedenleri
 - Olumlu Stres ve Olumsuz Stres
 - Kişisel Stres Seviyelerini Değerlendirme
- Stresle Başa Çıkma Teknikleri
 - Fiziksel Egzersizler
 - Zihinsel Egzersizler
 - Nefes Egzersizleri
 - Meditasyon ve Gevşeme Teknikleri
 - Tekniklerin Etkinliğinin Deneyimlenmesi
- Stres Yönetimi Stratejileri
 - Zaman Yönetimi
 - Problem Çözme Becerileri
 - Karar Verme Yöntemleri



- Örnek Senaryo Çalışmaları
- İş-Yaşam Dengesi
 - Günlük Rutinleri Değerlendirme
 - İş-Yaşam Dengesini Sağlama Stratejileri
 - Zaman Yönetimi ve Önceliklendirme Teknikleri
- Sosyal Destek Sistemleri
 - Aile, Arkadaşlar ve Meslektaşlarla Sağlıklı İlişkiler
 - Kişisel Destek Sistemlerini Analiz Etme ve Güçlendirme
- Olumsuz Düşünce Kalıpları ile Başa Çıkma
 - Olumsuz Düşünceleri Tanımlama
 - Alternatif ve Olumlu Bakış Açıları Geliştirme