



# Stresin Kodu

3 Aşamada Stres Yönetimi

## AMAÇ

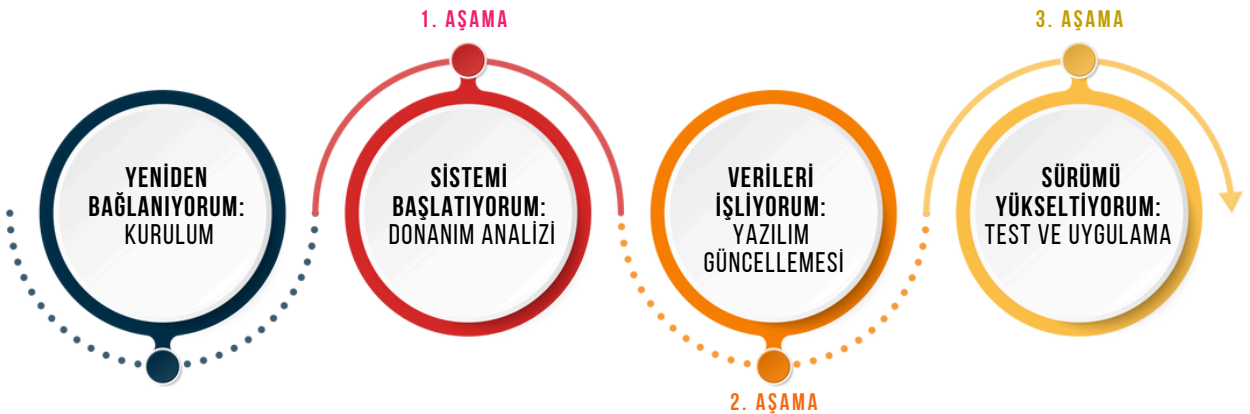
Stresin Kodu Eğitimi stresle baş edecek becerileri bize süreklilik sağlayacak şekilde kazandırmayı amaçlar. Eğitim sinir sistemi ve zihinsel olarak nasıl bir donanıma ev sahipliği yaptığımızı, mevcut zorluklarımızı fark etmemizi, bu zorlukları ele alış şeklimizi stresi azaltacak şekilde yeniden düzenlememizi ve stresle baş etmemizi sağlayacak farkındalık temelli beceriler geliştirmemizi sağlar.

Eğitim aynı zamanda sırtımızı analitik zekaya yaslayarak duygusal bir zorluğun nasıl üstesinden gelebileceğimiz ve kazanılan becerileri nasıl hayatımıza entegre edeceğimiz konusunda bizi donanımlandırmayı amaçlar.

## İÇERİK

Stresin Kodu Eğitimi, katılımcılarının stres tetikleyicilerini ve stres semptomlarını fark etmeleri, stres tepkilerine dair farkındalık kazanmaları ve beyinde, bedende ve sinir sisteminde nelerin meydana geldiğiyle ilgili bilinçlendirilmeleri ile stresle baş edecek becerileri kazanmalarını içerir.

Katılımcılar bilişsel eğilimleri ve olumsuz duygularını dönüştürebilmeye odaklanırlar. Duygu regülasyonunu sağlamak, dayanıklılık geliştirmek ve kaynak yaratma tekniklerini uygulamalı olarak deneyimler ve bir stres yönetim aksiyon planı oluştururlar. Böylece hem iş hem de kişisel yaşamlarında daha sağlıklı ve üretken olmaları amaçlanır.



## İŞ SONUÇLARINA KATKISI

- Stresin anatomisini anlayarak daha bilinçli bir yaklaşım geliştirilmesini sağlamak
- Stres tetikleyicilerini tanımak ve tetikleyicilerin nasıl yönetileceğine dair iç görü kazanmak
- Stresli durumlara proaktif tepkiler geliştirilmek
- Stresle baş edilmesini sağlayacak beceriler ve stratejiler geliştirmek
- Stres yönetimi için iç ve dış kaynak yaratmak
- Stresi en aza indirmek ve daha iyi yönetmek için uzun vadeli bir eylem planı geliştirmek

## EĞİTİM SÜRESİ:

2 Gün

## KİMLER KATILABİLİR

Her seviye çalışan

## YETKİNLİK SETİ:

- Stres Yönetim Stratejileri Geliştirebilmek
- Öz-Farkındalık
- Öz Yönetim
- Zorluklarla Baş Edebilmek
- Duygusal Çeviklik
- Dayanıklılık
- Sürekli Yenilenme
- Öz Kaynak Yaratmak

## NOTLAR

- Eğitim öncesi ve eğitimden 2 ay sonra "Stres" envanteri uygulaması yapılmaktadır.
- Eğitim sonrası katılımcıların stresle baş etme becerilerini güçlendirmelerini destekleyecek 6 haftalık bir rehberlik sunan "Strese Farkındalıklı Yaklaşım" çalışma kitabı paylaşılacaktır.

