

MINDFULNESS TEMELLİ

Stres Azaltma



AMAÇ

Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı stresle baş etmenin, düşüncelerle ve duygularla daha sağlıklı bir ilişki geliştirmenin yollarını sunar. Stresi azaltmada ve duyguları düzenlemede bir öz-düzenleme yöntemi olarak kullanılan MBSR programı alışkanlık haline gelen negatif düşünceler, duygular ve davranışlardan kaçınmaya yardım eder. Öz-farkındalığı artırarak, zorlayıcı ilişkilerle, deneyimlerle, durumlarla baş etme becerisi kazandırır.

İÇERİK

Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı katılımcıların stres gibi zorlayıcı duygu ve durumlarla baş etme becerisini geliştirmek amacıyla geliştirilmiş bir içeriğe sahiptir. Etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış yöntemleri içeren bu programda stres gibi zor duygu ve durumları yönetebilme becerisini geliştirmeyi hedefleyen uygulamaları, aktarımlar ve paylaşımlar yer alır.

KİMLER KATILABİLİR

Tüm çalışanlar için uygundur.

İŞ SONUÇLARINA KATKISI

Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) programı çalışanların zihinsel ve duygusal esnekliklerini artırır, tükenmişlik ve iş tatminsizliğini azaltarak çalışan bağlılığını artırır. Ayrıca, mindfulness uygulamaları, iletişim becerilerini geliştirerek ekip içindeki etkileşimi ve işbirliğini güçlendirir. Çalışanlar, duygularını daha rahat düzenleyebilir, ve problem çözme becerileri konusunda daha yetkin hale gelir, bu da yaratıcı düşünceyi teşvik eder ve yenilikçi çözümler geliştirilmesine olanak tanır.

