THOMAS STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ

Eğitimin Amacı:

Kişilerin kendilerini çok daha yakından tanıyarak, onlarda strese sebep olan faktörleri doğru yönetebilmelerini sağlamaktır. Ayrıca stresten olabildiğince uzak kalmalarını sağlayarak, daha huzurlu ve rahat bir yaşam koşulları oluşturmalarına katkı sağlamaktır.

Bu Eğitim Size Neler Katacak ?

- Stresin tanımını ve kaynaklarını çok daha net görmüş olacaksınız.
- Stres yönetimindeki basit adımların nasıl uygulandığını göreceksiniz.
- Stresi yok edemiyorsanız, onunla baş etmeyi öğreneceksiniz.
- Davranış yapınızı tüm ayrıntılarıyla öğrenerek, kendinizi şu anda olduğundan çok daha detaylı tanımış olacaksınız.
- Sizi strese sokan faktörlerin farkına varacaksınız.
- Bu faktörlerle başa çıkmak için nasıl bir yol izlemeniz gerektiğini öğreneceksiniz.
- İş yerinizdeki ya da çevrenizdeki kişilerin farkı davranış yapıları hakkında detaylı bilgi sahibi olacaksınız.
- Ayrıca daha huzurlu, rahat ve mutlu bir yaşam sürebilmeniz için bir farkındalık kazanmış olacaksınız.
- Stresi azaltma konusunda daha bilinçli ve donanımlı hale geleceksiniz

THOMAS STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ

Eğitimin Konu Başlıkları:

Eğitim öncesinde, eğitim alacak her kişiye web sitemiz üzerinden Thomas Kişilik Envanteri uygulanır. Soru formu 24 satırdan oluşur, formun doldurulma süresi maksimum 10 dakikadır.

1) Stres yönetimi hakkında ön bilgiler

1.a) Stres nedir ?
1.b) Stres çeşitleri
1.c) Stresin belirtileri nelerdir ?
1.d) Stres yönetimi nedir ?
1.e) Stresin aşamaları
1.f) Stresi yok edebilmek için üç aşama
1.g) Stres & ben – Beyin Jimnastiği

2) Dört farklı davranış yapısının detaylı bir şekilde incelenmesi (D – I – S – C)

2.a) Temel özellikleri
2.b) İletişim tarzları

3) Farklı profillerde neler stres yaratır ?

4) Farklı profiller stres yönetiminde nelere dikkat etmeli ?

5) Farklı profiller stresi nasıl yönetir ?

6) Stresi azaltmaya yönelik yöntemler

7) Stres altındayken yapılan en büyük yanlışlar

8) Katılımcılarda stres yönetimine yönelik bireysel farkındalığın yaratılması

Eğitim öncesi katılımcılara uygulanmış olan Thomas Kişilik Envanteri grafik sonuçları bu çalışmada kullanılmaktadır. Bu uygulamada katılımcıların;

8.a) Genel davranış özellikleri,
8.b) Stres yönetiminde güçlü & limitli yanları,
8.c) Stresi daha etkin yönetebilmesi için dikkat etmesi gerekenler anlatılmaktadır.

THOMAS STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ

Eğitime Kimler Katılmalı:

- Özel ve iş hayatında stresle baş etmede zorlanan herkes
- Yöneticiler
- İnsan Kaynakları
- Stres yönetiminde sıkıntı yaşayan tüm kişiler

Eğitim Süresi / Yeri / Tarihi:

Süre bir gün olup, eğitim yeri ve tarihi karşılıklı kararlaştırılır.

Eğitim Sonrası Katılımcılara Verilecekler:

Katılım belgesi PDF formatında mail olarak gönderilir, basılı olarak dağıtılmaz.

Kişilik Envanteri grafik sonucu eğitim sonunda sadece sözel olarak yorumlanır, sonuçları verilmez.

Müşteri Yorumları & Referans Bilgileri:

Müşteri Yorumları : **http://www.thomasturkiye.com/yorumlar_.thomas**

Referanslar : **http://www.thomasturkiye.com/referanslar_.thomas**

THOMAS STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ

Thomas Eğitimlerinin Verildiği Firmalardan Birkaçı:

- ING Bank
- Cevahir Yönetimi
- Escada
- Çiçek Sepeti
- Carlsberg Tuborg
- İnci Holding
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi
- Uno
- Autoliv
- Filli Boya