

3. Dayanıklılık (Resilience) ve Stres Yönetimi

Eğitimin Amacı

Belirsizlik ve yüksek tempo altında çalışan bireylerin, stres faktörlerini yöneterek psikolojik sağlamlıklarını artırmak; içsel engelleri aşarak performanslarını korumalarını sağlamak.

Eğitmen: Dr. Ayşegül Özkavukcu — <https://www.linkedin.com/in/draysegulozkavukcu/>

Eğitim İçeriği

- Stresin İçsel Oyunları:** Stres tepkilerimizi ve tetikleyicilerimizi anlamak.
- Geveze (Chatter):** Ethan Kross referansı ile iç sesin yönetimi ve zihinsel mesafe koyma teknikleri.
- Zihniyet Dönüşümü:** Öğrenen zihniyet vs. Yargılayan zihniyet ayrımı.
- İletişimin Zehirleri:** Stres anında ilişkileri bozan iletişim bariyerleri ve panzehirleri.

Beklenen Etki

- Zorlu durumlar karşısında daha hızlı toparlanma (bounce-back) becerisi.
- Daha yapıcı bir iç diyalog ve artan öz-farkındalık.
- Ekip içindeki stres kaynaklı çatışmaların azalması.

Program Yapısı: 1 günlük bir program olarak tasarlanmıştır.