

Stresle Başa Çıkma

Hedef Kitle: Koşullar ne olursa olsun, stres düzeyini kontrol altında tutmak, iş yerinde performansını, yaşam kalitesini artırmak ve ilişkilerini daha iyi yönetmek isteyen herkes

Süre: ½ veya 1 gün
(09:30 - 17:00)

Katılımcı Sayısı: Bir grupta 15 kişi

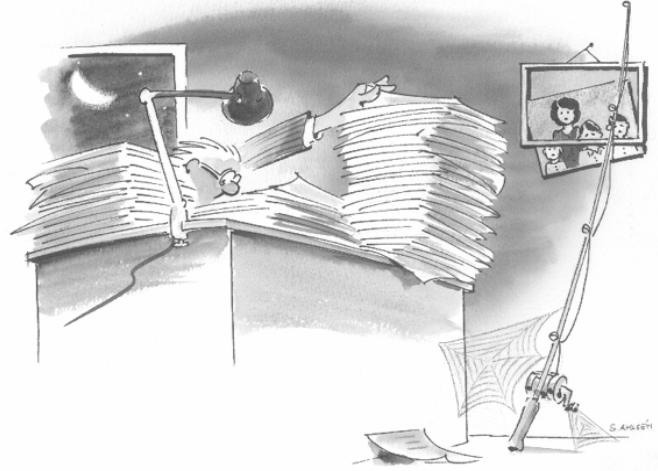
Seminerin Amacı

İş ve özel hayatımızda karşılaştığımız stresin etkisini tanımlamak ve stresin olumsuz etkilerini kontrol altında tutmaya yardımcı olacak teknikler sunmaktır.

Hedefler

Bu seminer sonunda katılımcılar;

- ✓ Stresi tanımlayabilecek ve stres sinyallerini farkedebilecek,
- ✓ Yaşamlarındaki stresi kontrol altına almalarını sağlayacak yöntemleri öğrenecek,
- ✓ Kişisel potansiyellerini kavrayacak,
- ✓ Stresle baş edebilmek için gerekli kısa ve uzun vadeli yöntemleri hemen uygulayabilecekleri becerileri kazanacaklardır.



Her Hakkı Saklıdır. İzinsiz alıntı yapılamaz, kullanılamaz.
Copyright 2007 PDR International

Eđitim Yöntemi

- ✓ Kapsamlı ve interaktif bilgi paylaşımı
- ✓ Bireysel stres ölçümü
- ✓ Uygulamalar
- ✓ Egzersizler

Her Hakkı Saklıdır. İzinsiz alıntı yapılamaz, kullanılamaz.
Copyright 2007 PDR International