

# STRES ve ZAMAN YÖNETİMİ



## EĞİTİMİN KAPSAMI VE AMACI

Stress bireyin kendini huzursuz veya baskı altında hissettiğinde verdiği fiziksel, zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkiler bütünüdür. Peki davranışsal tepkilerimi nasıl yöneteceğim?

## STRESSİN DOĞRU YÖNETİLMESİ

- Yaratıcı enerjiyi ortaya çıkarır.
- Sinerji artar.
- Dengeli tepkiler vermemizi sağlar.
- Güçlü yanlarımızın farkına vardırır ve özgüveni destekler.

Yeni başlayanlardan, deneyimli profesyonellere kadar tüm çalışanların “**Stres ile Başa çıkma**” kavramını anlamaları ve yetkin olarak uygulayarak stres altında düşünerek karar verip tepkisel davranışlarını iyileştirmeleri amaçlanmaktadır.

Bu eğitimde ayrıca uluslararası deneyimler, uzman görüşleri ve en iyi uygulamalar dikkate alınarak güncel kavram ve yaklaşımlar sunulmaktadır.

## EĞİTİM İÇERİĞİ VE AKIŞ

### 1. GÜN

- Stress nedir?
- Stress nedenleri nelerdir?
- Belirtileri nedir?
- Nasıl yönetebilirim?

Stres tanımı,  
Etkim alanım?

### 2. GÜN

- Baskı yaratan faktörler neler?
- Verimlilik planlaması
- Oyalanma işlerim neler?

K2 verimlilik karesi ve önceliklerim neler?

Oyalanma işlerimi nasıl azaltabilirim?