

ÖZ-ŞEFKATLİ FARKINDALIK



AMAÇ

Center for Mindful Self Compassion onaylı olarak geliştirilen bu program psikolojik öz kaynakları ve dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik uygulamalar ve beceriler geliştirilmesini sağlayacak bir yöntemler bütünüdür. Güç, esneklik ve anlayış sağlayarak kişinin kendisini motive etmesini, cesaretle kendisi için ayağa kalkabilmesini, özgün ilişkiler kurabilmesini ve sürdürülebilirliğini, işler yolunda gitmediğinde kendisine anlayış göstermesini ve ihtiyacı olan yönde harekete geçmesini sağlayacağı becerileri kazandırmayı amaçlar.

İÇERİK

Öz-Şefkatli Farkındalık (MSC), katılımcıların yaşamlarındaki zor anlara nezaket, cesaret ve anlayışla yanıt vermelerini sağlayan temel ilkeleri ve uygulamaları içerir. Kişinin farkında olmadan kendine verdiği zararlar da dahil olmak üzere, bu zararlara karşı duran cesur bir tutumdur.

KİMLER KATILABİLİR

Tüm çalışanlar için uygundur.

İŞ SONUÇLARINA KATKISI

Çalışanların duygusal dayanıklılığını artıran bu program bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirirken, daha olumlu bir çalışma ortamı yaratılmasına da yardımcı olur. Çalışanların kendilerine karşı daha anlayışlı ve şefkatli olmaları, iş yerinde motivasyonu artırır, tükenmişliği azaltır ve yaratıcılığı destekler. Ayrıca, bu tür bir farkındalık yaklaşımı, çalışanların birbirleriyle olan ilişkilerini güçlendirir, takım ruhunu geliştirir ve verimliliği artırır. Öz-şefkatli farkındalık, sadece bireysel değil, kurumsal düzeyde de sürdürülebilir başarıyı destekler.

