

## Stres Yönetimi Ve Duygusal Zeka Eğitimi (1 gün)

3E-K-12

### **Amaç:**

Duyguları yönetebilme becerisi kazandırmak , çalışanlarımıza Proaktif davranışlar gösterebilme becerisi kazandırmak, kendine özgü bir müşteri yapısı içeren market müşterileri ile daha etkin ve yaratıcı iletişim kurabilme becerilerini geliştirerek, " müşteri odaklı hizmet" anlayışı ile müşteri memnuniyetinin sağlanması amaçlanmaktadır.

### **İçerik:**

- Sosyal Ayna ve Toplumsal Harita
- İnsanların Davranışlarında toplumsal roller ve etkileri
- Toplumsal bakış açısı
- Bizim bakış açımız
- Duygu nedir ve Duygu Kümeleri
- Duygunun anlamı
- Duygularımızın oluşumu
- Duygu Kümeleri
- Davranışlarımız ve Duygunun Kontrolü
- Davranışı oluşturan uyarıcılar
- Uyarıcılara karşı tepkilerimiz
- Davranış kalıplarımız
- Duyguları nasıl kontrol etmeliyiz
- Öfkenin üstesinden gelmek
- Öfkelenme sebepleri
- Öfke öfkeyi besler
- Yatışma kalıpları
- Duygusal Zekanın Anahtarı
- Duygusal Zeka nedir ? Neden Önem Kazandı ?
- Yöneticilerde duygusal zeka
- Duygusal zekanın anahtarları
- Stres nedir ?
- Stres Nedenleri ?
- Psikolojik Stres
- Fiziksel etkenler
- Stresle başa çıkmanın yöntemleri nelerdir ?

### **Katılımcılar :**

Genele açık.

**Süre:** 1 gün