

# PRATİK YOLDAN DUYGUSAL ZEKAYI ARTTIRMAK

## • Programın Amacı

Programa katılacak kişilerin duygusal zeka konusundaki 5 temel becerisini geliştirmek.

## • Kazanılacak Yetkinlikler

- 5 Duygusal Zeka becerisini öğrenip kullanmak
- Kendimizin ve başkalarının duygusal durumlarını anlama konusunda derinlik
- Başkaları ile bağ kurma konusunda beceri artışı

## • Eğitimin Faydaları

- İş ve özel hayatta öz-farkındalık
- Öz-yönetim
- İlişki yönetimi
- Sosyal farkındalık konularında beceri kazanmak

## • İçerik

- Hislerimizle olan ilişkimiz; Hislerimize ne kadar dikkat ediyoruz?
- Karar verirken duygularımızı işin içine katmak
- Hislerin beraberinde getirdiği fiziksel değişiklikleri tanımak

Ağırlıklı olarak alıştırmaların yapılacağı eğitimde aşağıdaki konularda gelişme sağlamak üzere çalışmalar yapılacaktır:

- Temel duygularımızla yeniden bağ kurmak
- Stresimizi hızla azaltmak
- Duyguları tanıyıp yönetebilmek
- Beden diliyle başkalarıyla bağ kurmak
- Zorluklarla espri anlayışı ile başa çıkabilmek
- Çatışmaları olumlu bir şekilde çözebilmek

## • Hedef Kitle

Duygusal zeka konusunda kişisel farkındalık sağlamak ve iş ve özel hayatlarında başkalarıyla iletişimini geliştirmek isteyen herkes

## • Eğitmen



Yasemin Balci  
Eğitim Uzmanı,  
Yaşam Koçu

## • Eğitim Tarihleri

6 Kasım 2012  
Salı  
9.30 - 12.30  
3 saat

## • Eğitim Yeri

Navitas Eğitim Salonları 5.Gazeteciler Sitesi, Akasya Sokak C-2 Blok Daire:3 Akatlar-İstanbul

250 TL + KDV  
(ikramlar ve eğitim materyalleri dahildir.)

## NAVİTAS BANKA HESAP NUMARALARI

Banka Adı: T.Garanti Bankası A.Ş.  
Ünvan: Navitas Eğitim, Danışmanlık Koçluk Hizmetleri LTD.ŞTİ.  
Şube: Valikonağı Şubesi - Şube Kodu: 183  
Hesap No: 6298923 - IBAN: TR52 0006 2000 1830 0006 2989 23

**Son kayıt ve ödeme tarihi:** 31 Ekim 2012 Çarşamba

Aynı kuruluştan iki ve üstü katılımcı için ön kayıt yaptırana % 5 indirim uygulanır.

· Kontenjanın dolması durumunda erken kayıt yaptıranlara öncelik tanınacaktır. Kesin kayıt havale formu tarafımıza fakslandıktan (0212 319 76 00) veya e-posta ([navitas@navitas-tr.com](mailto:navitas@navitas-tr.com)) ile yollandıktan sonra gerçekleşecek ve tarafınıza mesaj yollanacaktır.

**İptal & Değişiklik:** 5 iş günü öncesine kadar iptal durumunda yapılmış olan ödemenin %50'si iade edilecektir. Kayıt olan kişinin yerine aynı kuruluştan farklı bir kişinin katılması mümkündür. Yeterli sayıda katılımcı sağlanamadığı durumda, eğitim Navitas tarafından iptal edilirse, ödemelerin tamamı iade edilecektir. Navitas katılımcılara önceden bilgi vererek eğitim yerini değiştirme hakkını saklı tutmaktadır.