

**• Programın Amacı**

Program, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelen stresi tanımayı ve etkilerini azaltmayı sağlayacak gerekli bilgi, beceri ve yöntemlerin kazandırılmasını amaçlamaktadır.

**• Kazanılacak Yetkinlikler**

- İletişim
- Esneklik
- Duygusal zeka

**• Eğitimin Faydaları**

- Stresi oluşturan faktörlerin ve etkilerinin farkına varılması
- Stresin zararlı etkilerinden korunulması
- Stresi engelleyen düşünce modellerinin kavranması
- Strese tepkinin kontrol edilmesi
- Duygusal zeka temel faktörlerinin kavranması
- Bireysel ve takım veriminin artırılması
- Yaşam kalitesinin artırılması

**• Eğitim Yöntemi**

Eğitimde konular görsel yöntemlerle desteklenen bilgi transferi, tartışma, soru cevap, grup çalışmaları şeklinde aktarılmaktadır.

**• İçerik**

- Stres Nedir?
- Vücudumuzdaki Stres Sinyalleri
- Stres Düzeyini Etkileyen Faktörler
  - İhtiyaç Analizi
  - Kişilik Analizi
- Duygusal Zekanın Temel Faktörleri
- Kişisel Farkındalık
- Stres Karşısında Davranış Şekilleri
- Stres ve Zaman Yönetimi
- Stres ve Özgüvenli Yaklaşım
- Stres ve Olumsuz Düşünce Kalıpları
- Stres ve Yaşam Tarzı
- Stresle Zihinsel Başa Çıkma Yöntemleri
- Stresle Bedensel Başa Çıkma Yöntemleri

**• Eğitmen**

Mine Aytaç  
Yönetici Koçu

**• Eğitim Tarihleri**

15 Mayıs 2014 Perşembe

9.00 - 17.00

**• Eğitim Yeri**

Şapka Danışmanlık

Şehit Erdoğan İban Sok:31 Akatlar - Beşiktaş  
İstanbul

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

## • Hedef Kitle

Stres Yönetim Becerisini kazanmak isteyen tüm bireyler

### 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:** 7 Mayıs 2014, Çarşamba

**Önemli Not:** Maksimum katılımcı sayısı 12'dir. Kontenjanın dolması durumunda erken kayıt yaptıranlara öncelik tanınacaktır.

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

- 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:** 10 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.

Copyright 2014 Navitas Eğitim, Danışmanlık & Koçluk Hizmetleri. Tüm hakları saklıdır.

**Merkez Ofis:** Büyükdere Caddesi No:185 Kanyon Ofis Binası Kat:6 34394 Levent - İstanbul

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