



EĞİTİM KATALOĞU

"DÜŞÜNCE
ALİŞKANLIKLARIMIZI
ESNETMEK"
PROGRAMI
(RESİLİENCE /
DAYANIKLILIK / STRES
YÖNETİMİ)



“DÜŞÜNCE ALİŞKANLIKLARIMIZI ESNETMEK” PROGRAMI

Gerek iş gerekse özel hayatımızda bir çok zorlukla karşılaşyoruz. Bu zorluklar karşısında zaman zaman kendimizi ve çevremizdekileri yıpratabiliyoruz. Bu anlarda ortaya farklı olumsuz duygular çıkabiliyor. Kızabiliyoruz, üzülebiliyoruz, suçluluk duyabiliyoruz, utanabiliyoruz ya da olacaklarla ilgili endişe duyabiliyoruz. Bu zorluklar çok kişisel ve bir kişiyi yıpratın zor durum, bir diğeri için aşılması kolay bir durum olabiliyor.

Bu zor durumları ortadan kaldırmak mümkün değil. Bununla birlikte düşünce alışkanlıklarımızı esneterek akılcı düşünme kapasitemizi geliştirmek ve böylelikle zor durumların üzerimizde yarattığı baskıyı azaltmak mümkün. Bunu başardığımızda hayatımızın kalitesini etkileyen duygu ve tepkilerimizi de kontrol altına alıyoruz. Bir başka deyişle daha dayanıklı bireyler olabiliyoruz.

Bu program hem bilimsel hem de çok keyifli bazı teknikler öğreterek katılımcıların zor durumlara akılcı cevap verebilme kapasitelerini geliştirmeyi hedefliyor. Katılımcılar programda bizi yıpratmanın zor durum değil, üzerine yüklediğimiz anlamlar olduğunu keşfediyor ve programda durumun gerektirdiği kadar tepki ortaya koymanın yöntemleri öğreniliyor. Katılımcılar program sırasında kendilerini sıklıkla yıpratın faktörlerin farkına varıyor. Böylece, hayatlarının kalan kısmında bu tuzaklara düşmemenin yollarını öğreniyor.

Duyguları kontrole hizmet etse de duygulara değil akla hitap eden bu program sonrasında teknikleri uyguladıkça katılımcılar hayatlarındaki etkisini görmeye başlıyor.



Katılımcı Sayısı: 16 Kişi



Eğitim Süresi: 2 Gün

PROGRAMIN YAPISI:



Programda katılımcıların kendilerinin ve başkalarının düşünme süreçlerini irdeleyecekleri yöntemler paylaşılacak, bu yöntemler vaka çalışmaları, canlandırmalar, film gösterimleri, grup çalışmaları ve tartışmalarla desteklenip, katılımcıların birbirlerinden öğrenmelerine yardımcı olacak uygulamalar gerçekleştirilecektir.

PROGRAMIN ANA BAŞLIKLARI:



Zor durum nedir, nasıl analiz edilir?

- Zor durumları anlamak
- Zor durumlarda gerekli yetkinlikler
- Başkalarının zor durumları
- Kendi zor durumlarımız



Düşünce alışkanlıklarımız

- Düşünce alışkanlıklarımızın insan ilişkilerine etkisi
- Tekrar eden temalar (pattern'ler)



İç sesimizi dinlemek

- “Neden”lere takılabiliyoruz
- “Ne olacak”lara takılabiliyoruz
- Kırık plak gibi tekrar edebiliyoruz



İç sesimizin analizi

- A-B-C tekniği ile ayrıştırma



Martin Seligman'ın 3P tekniği

- Personal (benimle ilgili / benimle ilgili değil)
- Permenant (her zaman / her zaman değil)
- Pervasive (her şeyle ilgili / her şeyle ilgili değil)



Aaron Beck'in düşünme tuzakları

- Hemen bir sonuç çıkartma
- Yanlı algı
- Sorunun kaynağını dışarıda görme
- Sorunun kaynağını içerde görme
- Aşırı genelleme
- Akıl okuma
- Duygulara dayalı karar verme



Farklı tekniklerin kombinasyonu

- Kendi tekniğinizi yaratmak
- Tekniklerin ortak noktaları



VIII.Sarsılmaz doğrular (Iceberg Beliefs)

- Sabit fikirlerimiz
- Hayatımıza etkisi



Zor insanlar

- Zor insanları anlamak
- Zor insanları yönetmek
- Dayanıklılık için eylem planı