



EĞİTİM KATALOĞU

"LİDERLİKTE DUYGUSAL
DAYANIKLILIK/
ESNEKLİK BECERİLERİ"
PROGRAMI



PROGRAMIN TANIMI VE AMACI

Günümüz VUCA (Değişkenlik, Belirsizlik, Karmaşıklık, Muğlaklık) dünyasında bizler kendimize kaos denizinde düzen adacıkları oluşturmaya çalışarak yaşamlarımızı sürdürmekteyiz. Bu nedenle de çoğunlukla dikkatimizi ve enerjimiz dış koşulları nasıl kontrol edeceğimize ve değiştirmeye veriyoruz. Bunun sonucunda ise kendimizi bir lider ve birey olarak tükenmiş ve yetersiz hissederken, hedeflere ulaşamadığımız veya hedeflerin her birini gerçekleştirmedığımız sonuçlarla karşılaşıyoruz. Peki ne yapmak lazım? Nereden başlayacağız?

Ancak, zihnimizi doğru bir şekilde kullanarak kendi potansiyelimizi açığa çıkaracağımız bir yaşamı tasarlayabiliriz. Bu nedenle dikkati dışarıya değil iç alanımıza yöneltmemiz gerekmektedir. Böylelikle duygusal dayanıklılık ve esneklik kapasitemizle dış koşulları kontrol etmektense dış koşullarla birlikte adım atma kapasitemizi geliştirebiliriz. Tüm bunlarla birlikte alışkanlık haline getirdiğimiz düşünce ve davranış kalıplarımızı değiştirerek dönüşebiliriz.



Katılımcı Sayısı: 12 Kişi



Eğitim Süresi: 1 Gün

PROGRAMIN TANIMI VE AMACI

Bu eğitimde:

- Zihnin yanlış algılamalarını fark ederek ve bunlar üzerinde çalışarak, yaşamımızda, ilişkilerimizde, ve işimizde yaşadığımız bazı sonuçların aslında nasıl oluştuğuna ve bunların yerine farklı sonuçları nasıl oluşturabileceğimize bakacağız.
- Zorlayıcı dış koşullarla birlikte kalabilmek için nasıl rezilyans (dayanıklılık) geliştirebileceğimiz üzerine odaklanacağız.
- Zihni nasıl netleştireceğimize bakarak daha doğru değerlendirme ve etkili karar alma kapasitemizi geliştireceğiz.
- Zorluklarla ustalıkla başa çıkmak için eski kalıpların yerine yeni stratejiler geliştireceğiz.
- Daha üretken bireyler olmak için farklı yaklaşımlar ve pratikler ile enerjimizi nasıl odaklayacağımızı deneyimleyeceğiz.
- Karşılaştığımız durumlarda ve bulunduğumuz ortamlarda başkalarıyla uyumlu bir biçimde ilişki kurmak ve ahenk içinde olabilmek üzerine odaklanacağız.
- Kendimizi, başkalarını ve durumları nasıl gördüğümüzü dönüştürmek için kendi iç alanımızla olan her şeyle nasıl daha etkili bir iletişim kurabileceğimizi araştıracağız.
- Liderlikte/ iş yaşamında kontrol eden ve limitli zihinden, esnek ve berrak zihne geçişte destek olacak pratikler deneyeceğiz.
- Kendi bireysel engellerimizi tespit ederek istediğimiz dönüşümün temellerini atacağız.

PROGRAMIN TASLAK ANA BAŞLIKLARI:



Algı Haritası

- Zihnin algı haritasını yakından tanımak
- Hayali Stres ve Gerçek Stresi ayırıştırabilmek
- İç alanımız ile temas etmek
- Kendimiz (iç alanımız), başkaları ve durumlarla olan ilişkimizi derinden araştırmak



Zorluklarla Uсталıkla Başa Çıkmak

- Düşünce ve davranış kalıplarımızı keşfetmek
- Habercileri tespit etmek
- Zihnin 5 Engeli
- Yeni stratejiler geliştirmek



Tolerans penceresi

- Aşırı uyarılma
- Az uyarılma
- Pencereden çıktığının farkında olmak
- Pencereye geri gelmek



Rezilyans/ Duygusal Dayanıklılık/ Esneklik Gelişimi

- Tolerans pencereinden çıktığım durumlar
- Neler olduğunda gaz moduna / donmaya giriyorum?
- Neler oradan çıkmama yardımcı oluyor?
- Orada genelde ne kadar kalıyorum?
- Tolerans Penceresini Genişletmek



Konsantrasyon, Doğru Değerlendirme, Etkili Karar Alma, Üretkenlik, Duygusal Dayanıklılık ve Esneklik İçin Pratikler

- Topraklanma
- Merkezlenme
- Sınırlar
- Odaklanma Pratikleri / Oryantasyon
- Farkındalık Pratikleri



Kapanış

- Bireysel eylem planı ile zihni netleştiren, duygusal dayanıklılık ve esneklik becerilerini geliştiren pratiklerin günlük yaşamda uygulanması