

Kriz Döneminde Liderler için Stres Yönetimi



Küresel salgın, değişimin vazgeçilmez olduğunu net bir şekilde ortaya koydu. Bu durum, günümüz liderlerinin üzerindeki baskıyı ve onları çevreleyen stresi daha da arttırdı. Lider hem kendi stresini hem de çoğunlukla uzaktan çalışan ekibinin duygusal durumunu anlamak ve streslerini yönetmek zorunda kaldı.

İşte tam olarak iş yerindeki başarı da stresle karşılaştığınızda başa çıkma ve yönetme kapasitenize bağlıdır. İyi haber, bunun bir beceri olduğunu ve belli yöntemlerle geliştirilebileceğini kabul etmekten geçiyor.

Günümüz dünyasında stres faktörlerinin listesi uzadıkça, liderlerin bu baskı karşısında tepkileri de değişiyor. Bazıları saldırgan hale dönüşürken bazıları pasifleşiyor, kimisi ise tamamen içine kapanıyor. Tepkinin ne olduğunda bağımsız olarak sonuçlar hep aynı. Yaratıcılık ölüyor, verimlilik azalıyor ve kurumun iş sonuçları bundan negatif şekilde etkileniyor.

Strese karşı tepkilerinizi öğrenerek bunlarla başa çıkın ve verimliliğinizi düşürmeyin.

Bu modülün tamamlanması katılımcılara;

- ✘ Değişik stres tiplerini ve etkilerini,
- ✘ Stresle başa çıkma ve yönetmenin prensiplerini,
- ✘ Stresi daha iyi yöneterek verimliliği arttırmayı öğretmeyi hedefliyor.

Birincil Yetkinlikler: Stres Yönetimi, Tavır

İlgili Yetkinlikler: Dış Farkındalık, İletişim, Sonuç odaklılık

Programın Hedef Kitlesi : Yöneticiler, Tüm çalışanlar



1 x 3 Saat