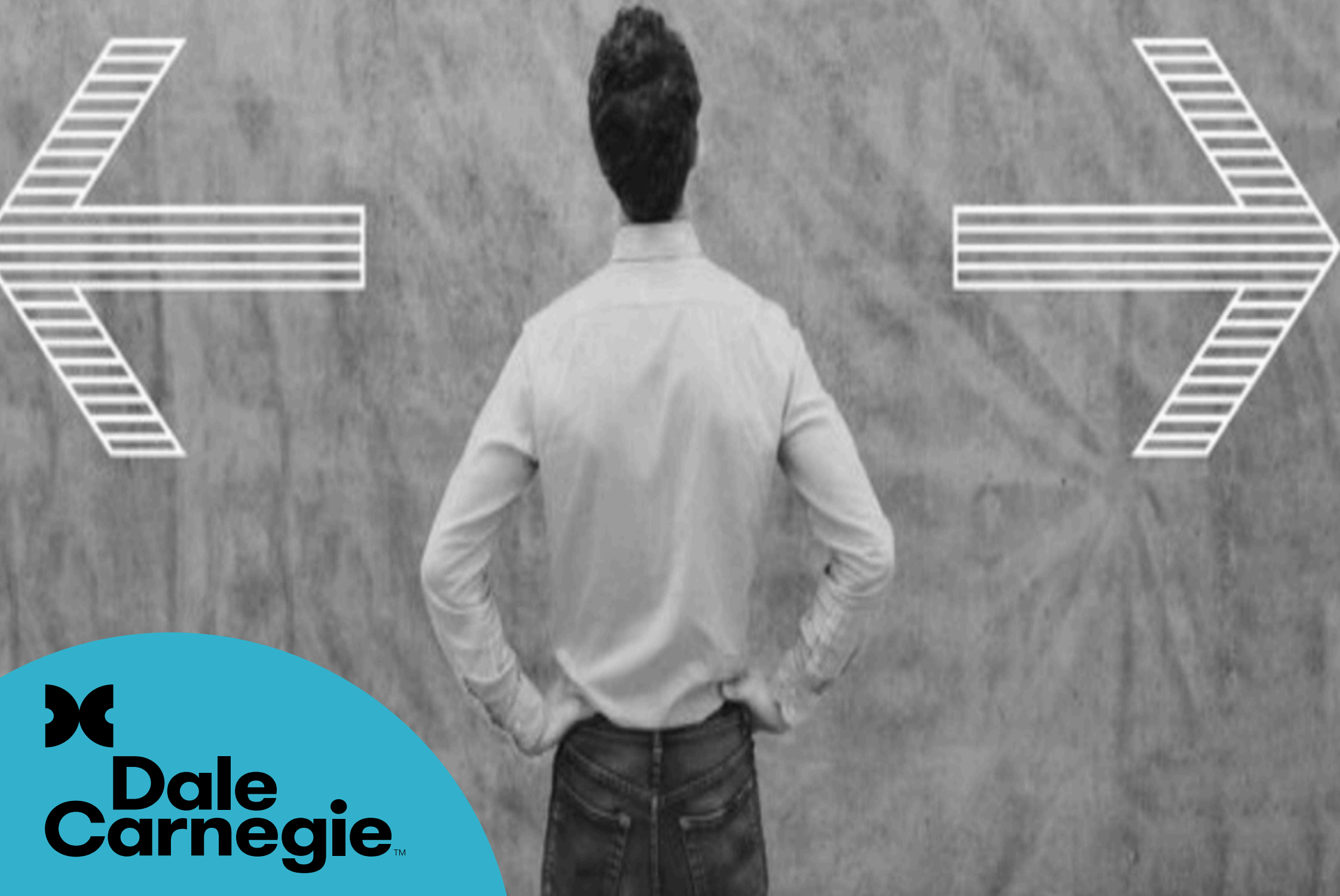


VUCA



VUCA Dünyasında Zihinsel Bütünlük

Değişim, belirsizlik ve muğlaklık günümüz iş dünyasında artık sürekli içinde bulunduğumuz koşullar olarak nitelendiriliyor. Pandemi ve sonrasında uzaktan çalışmanın hayatımıza tamamen girmesi, dünyanın daha önce görülmemiş yeni bir dönemi ve bu dönemin getirdiği yeni zorlukları deneyimlemeye başlaması da tüm bu değişim, belirsizlik ve muğlaklığı önemli ölçüde arttırdı. Bedensel sağlığımızı korumanın yanı sıra zihinsel sağlığımızı da korumak, zihinsel bütünlük içinde hareket edebilmek hem bu zorluklarla başa çıkabilmemizi hem de iş-özel hayat dengemizi koruyarak motivasyonumuzu arttırmamızı sağlayacak.

Bu programda, beynin ve zihnin işleyişini anlayarak değişimin zihin ve beden üzerindeki etkilerinin farkına varmayı ve kontrol etmeyi, öz denetimi ve duygusal dayanıklılığı güçlendirmeyi ve well-being'i geliştirerek iç motivasyonu arttırmayı öğreneceksiniz.

Bu eğitimin tamamlanması katılımcılara;

- ✘ Beynin işleyişini anlayarak değişim karşısındaki davranış ve tepkilerinin arkasındaki bilimsel gerçekleri anlamayı ve kontrol etmeyi
- ✘ Stresi kontrol ederek iş ve özel hayat dengesini korumayı
- ✘ Well-being'i geliştirerek dayanıklılık ve çevikliği arttırmayı kullanarak etkili ilişki prensiplerini uygulamayı öğretmeyi hedefliyor.

Birincil Yetkinlikler: Öz farkındalık, Duygusal zeka, Tutum

İlgili Yetkinlikler: Liderlik, Değişim Yönetimi

Programın Hedef Kitlesi : Liderler, Tüm çalışanlar



1 x 3 Saat