Managing Stress and Pressure in the Workplace Eğitimi

Süre: **1 Gün**

BİLGİNÇ IT Academy
info@bilginc.com
+44 20 3807 0925
+90 212 282 7700

Overview

Yoğun iş temposunda stresi etkili şekilde yönetin, baskı altında odaklanmayı koruyun ve sürdürülebilir iş performansı geliştirin.

Managing Stress and Pressure in the Workplace eğitimi, profesyonellerin yoğun iş ortamlarında stresle daha sağlıklı başa çıkmasını, dayanıklılık geliştirmesini ve yüksek performansını sürdürülebilir şekilde korumasını sağlayan uygulamalı bir gelişim programıdır.

Modern iş dünyasında stres ve baskı kaçınılmazdır. Ancak bireylerin bu baskıya nasıl tepki verdiği; performans, verimlilik, iş ilişkileri ve genel wellbeing üzerinde doğrudan etkili olmaktadır. Kontrol edilmeyen stres; **burnout**, düşük motivasyon, odak kaybı ve iletişim problemlerine yol açabilir.

Bu eğitim, katılımcılara iş yerindeki stres kaynaklarını analiz etme, kişisel stres tetikleyicilerini tanıma ve yüksek baskı altında daha kontrollü hareket edebilme becerileri kazandırır. Program boyunca; **stress management**, **resilience building**, **focus management**, **burnout prevention**, **workload management** ve sürdürülebilir çalışma alışkanlıkları gibi kritik konular ele alınmaktadır.

Gerçek iş senaryoları ve uygulanabilir tekniklerle desteklenen bu eğitim sayesinde katılımcılar daha sağlıklı karar alma süreçleri geliştirerek iş hayatında daha dengeli ve verimli çalışmayı öğrenir.

Prerequisites

Bu eğitim için resmi bir ön koşul bulunmamaktadır. Ancak iş ortamında temel çalışma deneyimine sahip olmak eğitimin verimliliğini artıracaktır.

Who Should Attend

Bu eğitim aşağıdaki profesyoneller için idealdir:

- **Yöneticiler ve takım liderleri**
- **Proje yöneticileri**
- **Müşteri ilişkileri profesyonelleri**
- **HR ve Learning & Development uzmanları**
- Yoğun tempolu iş ortamlarında çalışan profesyoneller
- İş stresini daha etkili yönetmek isteyen çalışanlar
- Work-life balance geliştirmek isteyen ekip üyeleri

Managing Stress and Pressure in the Workplace Eğitimi

Süre: **1 Gün**

BİLGİNÇ IT Academy
info@bilginc.com
+44 20 3807 0925
+90 212 282 7700

What You Will Learn

Eğitim sonunda katılımcılar şunları öğrenir:

- İş yerindeki yaygın stres kaynaklarını belirlemek
- Stresin performans ve karar alma üzerindeki etkisini anlamak
- Anlık stres yönetimi tekniklerini uygulamak
- Baskı altında odaklanmayı sürdürmek
- **Resilience (dayanıklılık)** geliştirmek
- İş yükünü daha verimli yönetmek
- Önceliklendirme teknikleri kullanmak
- Burnout riskini azaltmak
- Kişisel stres yönetimi aksiyon planı oluşturmak

Outline

Module 1 — İş Yerinde Stresi Anlamak

- Stres nedir?
- İş ortamında stres belirtileri
- Yaygın workplace stressors
- Baskı ile stres arasındaki fark

Module 2 — Stres Tetikleyicilerini Tanımak

- Kişisel stres tetikleyicileri
- Burnout belirtileri
- Baskıya verilen bireysel tepkiler
- Erken uyarı işaretlerini analiz etmek

Module 3 — Anlık Stres Yönetimi

- Baskı altında sakin kalma teknikleri
- Focus management yöntemleri
- Nefes ve grounding teknikleri
- High-pressure situations yönetimi

Module 4 — Dayanıklılık (Resilience) Geliştirme

- Resilient mindset oluşturmak
- Düşünce ve reaksiyon yönetimi
- Uzun süreli enerji ve odak koruma
- Mental resilience stratejileri

Module 5 — Zaman ve Öncelik Yönetimi

BİLGİNÇ IT Academy

info@bilginc.com
+44 20 3807 0925
+90 212 282 7700

- Workload management
- Görev önceliklendirme
- Sınır koyma becerileri
- Beklentileri yönetmek
- Overwhelm hissini azaltma yöntemleri

Module 6 — Sürdürülebilir Çalışma Alışkanlıkları

- Stresi azaltan günlük rutinler
- Productivity ve wellbeing dengesi
- Sağlıklı çalışma alışkanlıkları
- Burnout prevention teknikleri

Module 7 — Aksiyon Planı ve Uygulama

- Kişisel stress management stratejileri
- Gerçekçi aksiyon planı oluşturmak
- Sürekli gelişim için next steps belirlemek
- İş hayatında sürdürülebilir uygulamalar geliştirmek