Employee Emotional Intelligence Eğitimi

Süre: **1 Gün**

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

Overview

Employee Emotional Intelligence, çalışanların ve profesyonellerin duygusal zekâ becerilerini geliştirerek iş hayatında daha güçlü ilişkiler kurmalarını, stresle daha etkili başa çıkmalarını ve iletişim becerilerini güçlendirmelerini sağlayan uygulamalı bir gelişim programıdır. Günümüz iş dünyasında teknik yetkinliklerin yanı sıra **duygusal zekâ (Emotional Intelligence - EI)**, çalışan başarısını ve ekip performansını belirleyen en önemli faktörlerden biri haline gelmiştir.

Bu eğitim, katılımcılara öz farkındalık geliştirme, duyguları yönetme, empati kurma, yapıcı geri bildirim verme, çatışmaları çözme ve dayanıklılık (resilience) geliştirme konularında pratik yöntemler sunar. Gerçek yaşam örnekleri, uygulamalı çalışmalar ve interaktif egzersizler sayesinde katılımcılar hem kişisel hem de profesyonel gelişimlerini destekleyecek beceriler kazanırlar.

Program sonunda katılımcılar, daha sağlıklı iş ilişkileri kurabilen, duygusal durumlarını yönetebilen ve pozitif çalışma ortamlarına katkı sağlayan profesyoneller haline gelirler.

Prerequisites

Bu eğitim için herhangi bir resmi ön koşul bulunmamaktadır.

Kişisel gelişime ve iletişim becerilerini geliştirmeye açık olmak yeterlidir.

Who Should Attend

Bu eğitim aşağıdaki profesyoneller için uygundur:

- **Managers**
- **Team Leaders**
- **Project Managers**
- **HR Professionals**
- **Business Professionals**
- **Customer-Facing Employees**
- Ekip üyeleri
- İletişim becerilerini geliştirmek isteyen çalışanlar
- Liderlik potansiyelini geliştirmek isteyen profesyoneller

Employee Emotional Intelligence 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:

- Duygusal zekânın temel bileşenlerini anlayabilir.
- Öz farkındalık becerilerini geliştirebilir.
- Kendi duygusal tetikleyicilerini tanıyabilir.
- Duygularını daha etkili yönetebilir.
- Empati kurma becerilerini artırabilir.
- Yapıcı ve kararlı geri bildirim verebilir.
- İş yerindeki ilişkilerini güçlendirebilir.
- Çatışmaları daha etkili yönetebilir.
- Stresle başa çıkma ve dayanıklılık geliştirme yöntemlerini uygulayabilir.
- Daha pozitif ve üretken çalışma ortamları oluşturabilir.

Outline

Duygusal Zekânın Temelleri

Emotional Intelligence Nedir?

- **Emotional Intelligence (EI)**
- Duygusal zekânın temel bileşenleri
- İş hayatındaki önemi
- Kişisel ve kurumsal faydaları

Duygusal Zekânın Organizasyonlara Katkısı

- Çalışan bağlılığı
- Takım performansı
- Liderlik etkinliği
- İş birliği kültürü

Öz Farkındalık Geliştirme

- Kendini tanıma
- Duygusal farkındalık
- Davranış kalıplarını anlama

Kendini Yönetme (Managing Yourself)

Kişisel Tetikleyicileri Tanımak

- **Self-Awareness**
- Duygusal tetikleyiciler
- Stres kaynakları
- Tepki mekanizmaları

Duyguların Fizyolojik Etkileri

BİLGİNÇ IT Academy

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

- Duygu ve davranış ilişkisi
- Stresin bedensel etkileri
- Performans üzerindeki etkiler

Düşünce Yapısını Yeniden Çerçeveleme

- **Reframing Techniques**
- Olumsuz düşünceleri dönüştürme
- Çözüm odaklı yaklaşım geliştirme
- Pozitif bakış açısı oluşturma

Öz Kontrol ve Duygu Yönetimi

- Duygusal denge
- Tepkileri yönetme
- Profesyonel davranış geliştirme

Duygusal Zekâ ile İletişim

İletişimde Yanlış Anlaşılmalar

- **Emotional Intelligence Communication**
- Algı farklılıkları
- Mesajların yanlış yorumlanması
- İletişim engelleri

Etkili İletişim Becerileri

- Açık ve net iletişim
- Güven oluşturma
- Aktif katılım sağlama

Kararlı ve Yapıcı İletişim

- **Assertive Communication**
- Kararlı iletişim teknikleri
- Saygılı geri bildirim verme
- Beklentileri net ifade etme

Aktif Dinleme

- Empatik dinleme
- Karşı tarafı anlama
- İlişkileri güçlendirme

Kişilerarası İlişkiler ve Empati

Empati Geliştirme

- **Empathy Skills**
- Başkalarının bakış açılarını anlamak
- Duygusal bağ kurmak

BİLGİNÇ IT Academy

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

- Güven oluşturmak

Duygusal Tetiklenmeleri Tanımak

- Karşı tarafın duygusal tepkilerini fark etmek
- Davranışların arkasındaki nedenleri anlamak

Gerilimi Azaltma Teknikleri

- **De-escalation Techniques**
- Zor durumları sakinleştirmek
- Yapıcı iletişim kurmak

Güçlü İş İlişkileri Kurmak

- İş birliği geliştirme
- Takım uyumu
- Pozitif çalışma ilişkileri

Yapıcı Geri Bildirim ve Çatışma Yönetimi

4 Adımlı Geri Bildirim Döngüsü

- **Feedback Loop**
- Yapıcı geri bildirim verme
- Gelişim odaklı yaklaşım
- Davranış odaklı iletişim

Çatışma Yönetimi

- **Conflict Management**
- Çatışmaların nedenleri
- Yapıcı çözüm stratejileri

Zor Konuşmaların Yönetimi

- Hassas görüşmeler
- Gergin durumlarda iletişim
- Profesyonelliği koruma

Dayanıklılık ve Uyum Yeteneği

Stresi Tanımlamak

- **Stress Management**
- Stres belirtileri
- İş hayatında stres kaynakları

Dayanıklılık (Resilience) Geliştirmek

- **Resilience**
- Zorluklarla başa çıkma becerileri

BİLGİNÇ IT Academy

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

- Esneklik geliştirme
- Pozitif uyum stratejileri

Değişime Uyum Sağlamak

- Belirsizlik yönetimi
- Adaptasyon becerileri
- Sürekli gelişim yaklaşımı

Uygulama ve Kişisel Gelişim

Gerçek Hayat Senaryoları

- İş yeri örnekleri
- İletişim uygulamaları
- Çatışma çözme çalışmaları

Yaklaşan Bir Duruma EI Uygulamak

- Kişisel vaka çalışmaları
- Strateji geliştirme
- Uygulama planları

Kişisel Gelişim Yol Haritası

- Güçlü yönlerin belirlenmesi
- Gelişim alanlarının değerlendirilmesi
- Sürekli öğrenme hedefleri