



Hürriyet MUNANOĞLU

Pilot | Sosyolog

ICF Profesyonel Koç | EMCC Mentor

İstanbul Koçluk Akademi Kurucusu

STRES YÖNETİMİ

Eğitimin Hedefi



Havacılık sektöründe var olan deneyimi ve bilgiyi koçluk araçlarıyla bütünleştirerek; bireylerin stres yönetimini uygulamalı olarak hayata geçirebildiği, sadece eğitim almış olmak için değil öğrenip, uygulayıcısı olacağı bir içerik sunuyoruz.

Dört modülden oluşan eğitim her modülde uygulama pratiklerini kapsadığı gibi modüller arasındaki süreçte de bireysel gelişimi destekleyici takip uygulamalarını içerir.

Katılımcıların eğitim sonunda streslerini yönetme konusunda adım atmaya başlamaları hedeflenir.

Unutulmamalıdır ki öğrenme devam eden bir süreçtir ve uygulamaya devam ettikçe yönetim başarısı da artacaktır.

Neden bu eğitimi seçmeliyim?

- Askeri bir okulda havacılık disiplini ile okumanın,
- Yıllarca savaş pilotu ve aynı zamanda eğitmeni olarak görev yapmanın,
- İş hayatında stres yönetimi gerektiren alanlarda göreve odaklanarak çalışmanın kazandırdığı deneyimi;

Eğitmen, koç ve mentor yetkinlikleri ile fark yaratan düzeyde bireylerin hayatında uygulanabilir çözümler sunar.

- *Eğitimde katılımcıların güçlü potansiyelleri, psikolojik sağlık, potansiyel riskler, duygusal zeka, problem çözme becerileri ve yetkinleri hakkında farkındalık oluşturularak bireysel stres yönetimine göre uygulamalar yapılmaktadır.*
- *Bu farkındalığı oluşturacak bilimsel veriler; eğitim paketine dahil olan CharacterIX Kişilik Envanteri raporundan elde edilir.*



Tüm eğitim içeriklerimiz “Hayatımızda uygulayıcısı olduğumuz konuların anlatıcısı olma” felsefesi üzerine kuruludur.

Eğitimin Kapsamı

Yaşadığımız zaman diliminde hızlı akan bir hayat var.

Bu hayata uyum sağlayabilmek, iç ve dış etkilerin yarattığı gerginliği dengeye getirebilmek önemli. Bu eğitimde amaç sadece stres hakkında farkındalık ve

bilgi vermek değil; günlük hayatta bu stresi yönetebilme becerisi kazanarak hayatta kalmak.



Bilmenin ötesine geçmeye hazırsanız, haydi başlayalım...

- Eğitim içeriği bireylerin veya kurumların ihtiyacına göre güncellenip çeşitlendirilebilir.
- Eğitim içeriği dijital eğitim platformlarında soru cevap formatına uygun olarak da tasarlanmış olup kurumların bu yöndeki ihtiyacını da destekler.

Eğitimin İçeriği ve Konu Başlıkları

STRES YÖNETİMİ

1. MODÜL

NASIL ANLARIM?

- Bireysel Farklılıklar
- NLP Nedir?
- Bedensel Farkındalık
- Hareket et / Dur
- Uygulama

2. MODÜL

KAYNAĞI NE?

- Savaş,Kaç,Don
- Ön yargılar
- Beklentiler
- Dış etkiler
- Uygulama

3. MODÜL

NE YAPARIM?

- Güçlü Potansiyellerim
- Bakış Açısını Değiştir
- Duyguları yönet
- Sorumluluklar
- Destek Al
- Sevgi Dilleri
- Uygulama

4. MODÜL

HAYATA GEÇİRME

- Çare var
- Gücüm var
- Yapıyorum
- Uygulama

Eğitimin Süresi

Her modül	Toplam
3 saat	12 saat

- Eğitim süresi ihtiyaca göre kısaltılıp uzatılabilir.
- Çevrim içi veya yüz yüze verilebilir. Her ikisinde uygulama süresi değişiklik gösterir.

İletişim Bilgileri

Adres : Caddebostan Mahallesi Bilim Sokak No:9 Kadıköy-İSTANBUL

Telefon : +90 532 335 44 87

E-Mail : istanbulkoclukakademi@outlook.com

Web : www.istanbulkoclukakademi.com