

Seminerlerimiz...

İş dışı gündemlerle zihnimizi dağıtmak, gündelik yaşamın zorlukları ile baş etmeyi kolaylaştırmak, motivasyonu artırmak ve özellikle pandemi döneminde farklı bakış açıları ile kişisel dengeyi korumak üzere oluşturulan seminer başlıklarımız aşağıdadır.

Seminer içeriği:

- 3D: Üç Boyutlu Denge (Duygu – Düşünce – Davranış uyumu)
- Stresin aşısı var mı? Stresin kaynağını, kendi stres tepkilerimizi tanımak ve yönetmeyi öğrenmek
- Motivasyon yol haritası
- Görünürlüğümüzü artırmak (Yetenek, bilgi ve birikimimizi her ortamda etkili biçimde yansıtmak)
- Kadın beyni – erkek beyni (Günlük yaşamda ve iş hayatında nasıl fark yaratır?)
- Pandemi döneminde belirsizlikle başa çıkmak için pratik yöntemler
- Psikolojik esneklik ve dayanıklılık: “resilience”
- Hazır ezberler bozulmuşken kurtulabileceğimiz alışkanlıklarımız
- “Yeni normal” ile fırsatlar yakalama
- Eğlenceli psikoloji serisi (Psikolojide en ilgi çekici bilgiler, kendimizle ilgili sürprizler)
- İyi ki mükemmel değilim (Mükemmel, iyinin düşmanıdır.)
- Fiziksel hastalıkların psikolojik nedenleri ve wellbeing için dengeli, bütünsel yaklaşımlar
- Hayatın hızında “akış”ı aramak
- Pandemi koşullarında zaman yönetimi için pratik teknikler
- Özşefkat nedir? Belirsizlikle ve problemlerle başa çıkmada nasıl kullanırız?

Seminer süresi:

Büyük gruplar için 2-3 saatlik seminer, küçük gruplara yönelik (interaktif ve uygulamalı) 3-4 saatlik workshop

