



İş Yerinde Sağlıklı Varoluş Eğitim Kataloğu





"En iyi yol, geleceđi tahmin etmek değil, onu yaratmaktır."
- **Peter Drucker.**

"Her biri sadece 4,5 dakikalık hap bilgi formatında hazırladığımız bu video serisi, iş hayatınızda yarattığınız sağlıklı bir geleceğe doğru güçlü bir adım olacak."

Tuđçe UÇAK

Fasilitatör, Dijital İçerik & Proje Yönetimi
Uygulama Lideri



İş Yerinde Sağlıklı Varoluş



Tanıtım Videomuz



LİDERLİKTE ANLAMIN GÜCÜ

Bu video sizi, liderliğin en temel unsurlarından biri olan anlamın gücünü keşfetmeye davet ediyor. İşinizde ve liderlik yolculuğunuzda anlam yaratmanın önemini, ilham veren vizyon oluşturma, otantik bağlantılar kurma, ekip üyelerine alan bırakma ve başarıları kutlama başlıklarında çerçeveliyor. İş dünyasında kalıcı ve olumlu etkiler yaratmak isteyen liderler için bu eğitim, rehber niteliğindedir.



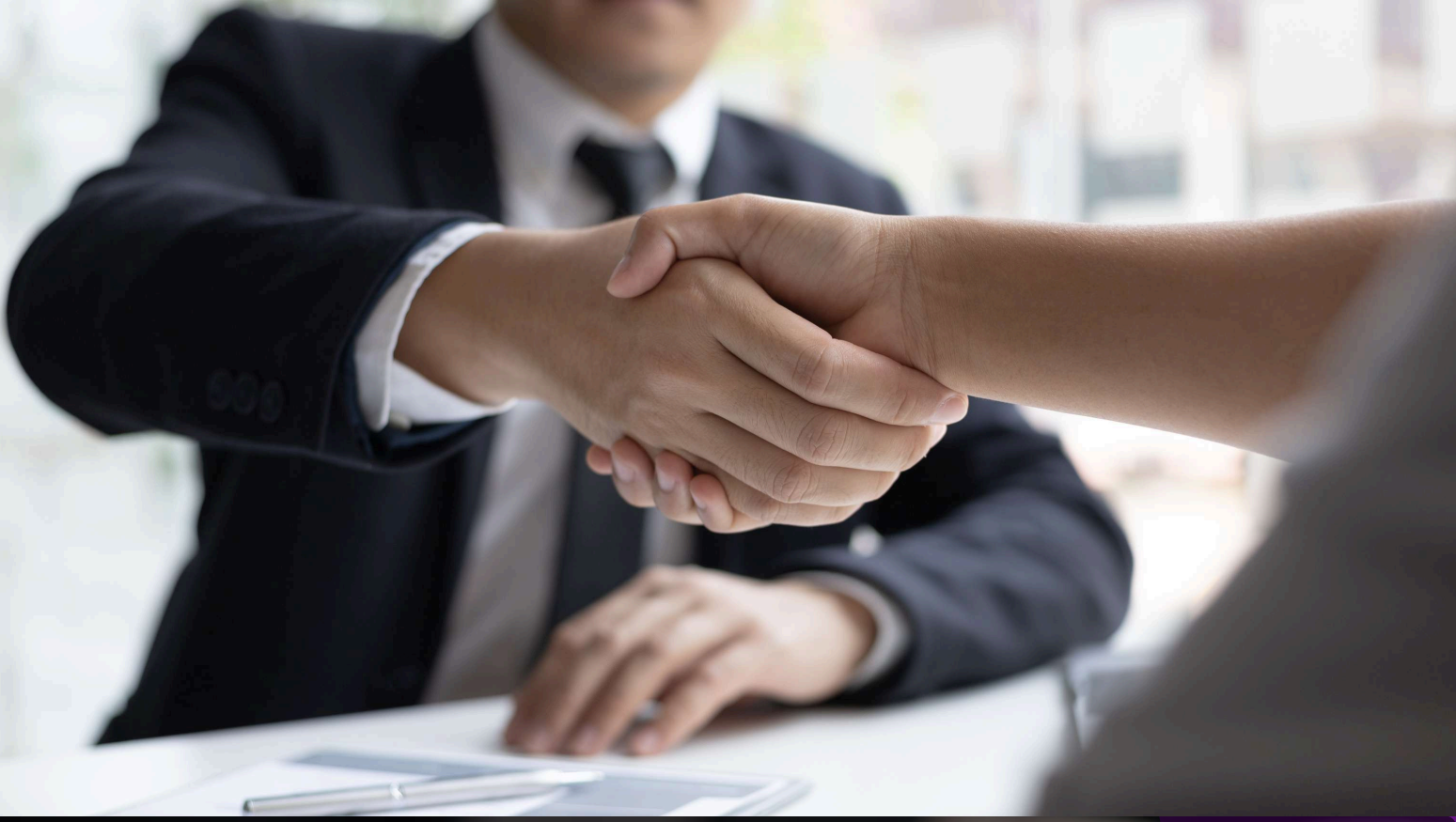
ETKİLİ KARAR VERME SANATI: Anlam ve İlkelerle Yol Almak

Karar vermek hayatımızın her anında önemlidir. Ancak doğru kararlar vermek her zaman kolay değildir. Bu videoda, karar verme sürecinin inceliklerini keşfedeceksiniz. Kararsızlık halinden etkili kararlar almaya nasıl geçiş yapabiliriz? İlkeleri merkeze alarak hayatımızdaki roller arasında nasıl denge kurabiliriz? Doğru soruları sorarak karar verme sürecindeki muhakeme aşamasını nasıl yönetebiliriz? Hazır olun, çünkü kararlarınızı etkili bir şekilde yönetmeye yönelik bu rehber niteliğindeki video sizi bekliyor!



BİREYSEL FARKLILIKLARI KUTLAMAK

Her birimiz parmak izlerimiz gibi eşsiziz ve bu farklılıklarımızla bir araya geldiğimizde güçleniyoruz. Bu video, farklı geçmişlerimizin, deneyimlerimizin ve yeteneklerimizin birleşerek nasıl bir zenginlik yarattığını keşfetmeye yönelik bir davet. Farklılıklarımızı kabul etmek, toplumda ve iş hayatında güçlü bir birlik ve anlayış oluşturmanın anahtarıdır.



KARİYERDE İKİNCİ BAHAR: Dönüşüm ile Güçlenmek

Potansiyelini tam olarak ortaya koyabiliyor musun? Yoksa değişim için bir adım atma zamanı geldiğini mi düşünüyorsun? Bu video, kariyer veya özel yaşamında dönüşüm yapmayı düşünen herkese ilham vermek üzere hazırlandı. Hedeflerini belirle, yola çık, kararlılıkla ilerle ve engelleri aş; çünkü her adım, seni arzu ettiğin başarıya doğru bir adım daha yaklaştıracak.

LİDERLİKTE RETORİK SANATI

Liderlik yolculuğunda retoriğin gücü! Bu video, Yunan filozof Aristoteles'in etkili konuşma sanatını günümüze taşıyarak, Ethos, Logos ve Pathos'un liderlik ve iletişimdeki kritik rolünü açıklıyor. İzleyicilerine, güven, mantık ve duyguyu dengelemenin sırlarını sunarak, sadece ikna etmek değil, aynı zamanda ilham vermek için nasıl kullanabileceklerini öğretmeye hazır mısınız?

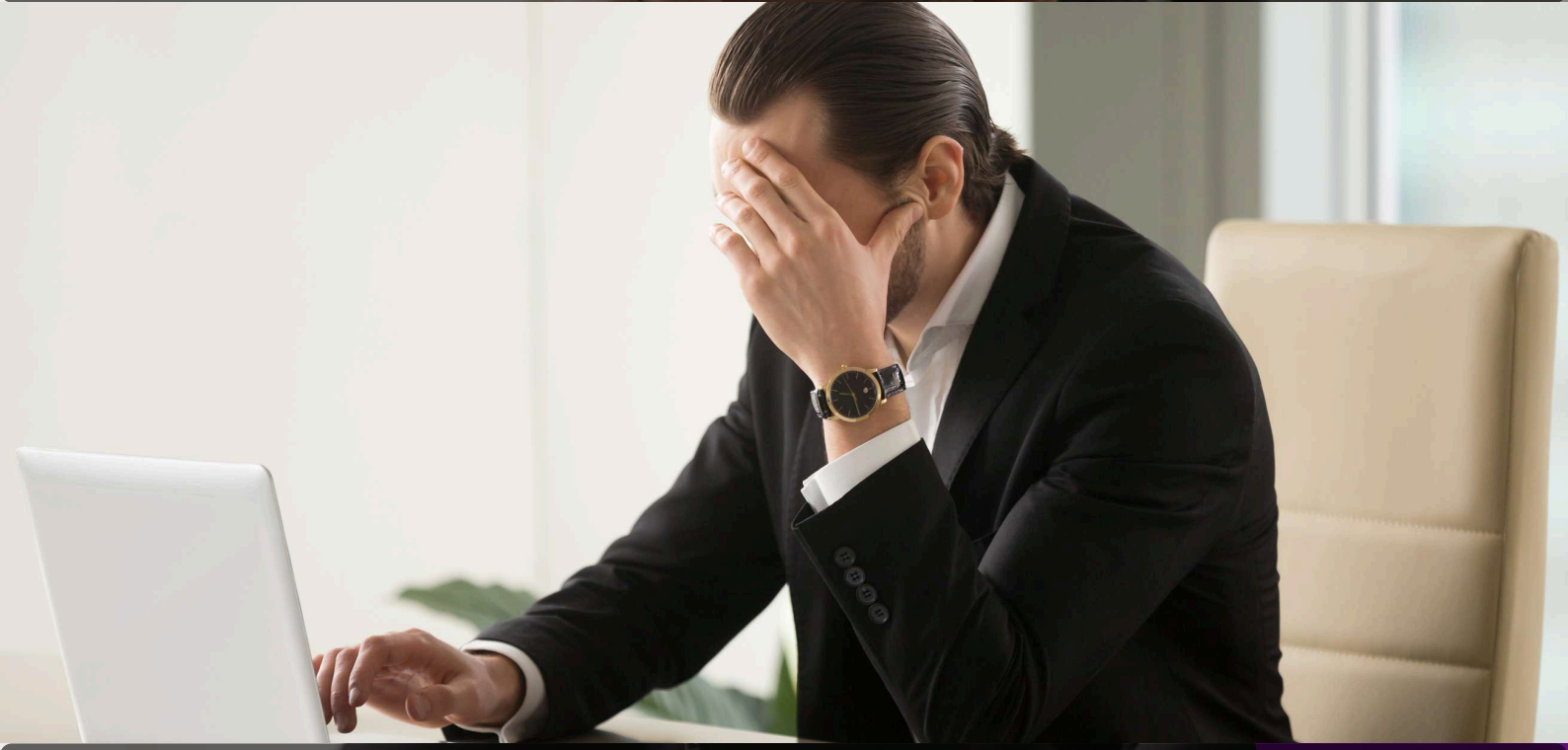


TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞ(AMA)MAK

Topluluk önünde konuşma yaparken veya bir sunum sırasında heyecanlanıyor musunuz? Bu normaldir; çünkü konuşma korkusu, ölüm korkusundan sonra insanların en büyük korkularından biri olarak kabul edilir. Ancak bu heyecanı yönetmek mümkün. Bu video sayesinde, topluluk önünde konuşma ve etkili iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik stratejileri öğreneceksiniz.

BİLİŞSEL ESNEKLİK: ZOR DURUMLARDA ZİHNİNİ NASIL ESNEK TUTARSIN?

Bu içerik, zorlu ve belirsiz durumlara başa çıkmanın en etkili yollarından biri olan bilişsel esnekliği ele alıyor. Zihinsel süreçlerde esneklik kazanarak, yeni durumlara hızla adapte olmayı, farklı perspektiflerden düşünmeyi ve olumsuz düşünce kalıplarını kırmayı öğreneceksiniz. Hikayeler ve pratik önerilerle desteklenen bu rehber, iş hayatında karşılaşılan zorluklarla başa çıkmanıza yardımcı olacak.



STRES YÖNETİMİ: KAÇMA, BAŞA ÇIK

Stresi yok etmek mümkün mü? Hayır, ama stresle başa çıkmayı öğrenebilir, stresli durumlara aramızdaki ilişkiyi, stresi azaltacak şekilde ele almayı mümkün kılabiliriz. Bu video, stresle başa çıkmamızı sağlayacak stratejileri nasıl uygulayabileceğimizi ve rahatlatma yöntemlerinden nasıl yararlanabileceğimizi içeren paylaşımları ile bize rehberlik etmektedir. Amacı, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmamızı sağlamak, zorlayıcı durumlar karşısında dayanıklılığımızı korumak ve yaşam kalitemizi artırmaktır.

BEDEN - ZİHİN BÜTÜNLÜĞÜ

Bu video, zihin ve beden arasındaki derin bağlantıyı keşfetmenize yardımcı olacak. Gündelik hayatınızda uygulayabileceğiniz pratik ipuçlarıyla zihin ve beden dengesini nasıl sağlayabileceğinizi öğrenin ve sağlıklı bir yaşam için atılacak önemli adımları keşfedin. Beden-zihin bütünlüğünün gücünü hissedin ve yaşamınızı daha tatmin edici hale getirin!



DUYGUSAL DAYANIKLILIK

Duygusal dayanıklılık, hayatın karmaşık ve zorlayıcı anlarında nasıl güçlü kalabileceğimizi keşfetmemize yardımcı olur, bu zorlayıcı anlarda tepki vermek yerine cevap verebilme becerisidir. Bu video, bu beceriyi arttırmak için stresle başa çıkma, olumlu bakış açısı geliştirme ve içsel gücümüzü nasıl güçlendirebileceğimizi anlatıyor. Kendi gücümüzü keşfetmek ve duygusal dayanıklılığımızı arttırmak için pratik ipuçları ve ilham verici öneriler sunuyor.



Mükemmellik Burada Başlar

#işyerindesağlıklıvaroluş