

• Programın Amacı

Özellikle teknolojideki hızlı gelişmeye paralel olarak gerek gündelik yaşamımızda gerekse iş yaşamımızda sürekli bir değişim içindeyiz. Alışık olduğumuz yöntemlerle yönetmekte zorlandığımız bu değişimin yeni dengelerini kurmakta zorlanıyoruz. Karşılaştığımız zorluklar özellikle zihinsel gerginliğe ve strese neden olmakta, bedenimiz bunu fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar ile dışa vurmaktadır.

Bu programın amacı, bazı düşünce sistemleri ile stresi azaltma-rahatlama ve konsantrasyon üzerinde çok etkili olduğu bilinen nefes tekniklerini harmanlayarak zihin ve beden arasındaki yeni dengenin kurulmasına, katılımcıların daha huzurlu, doyurucu ve keyifli yaşamalarına yardımcı olmaktır.

• Kazanılacak Yetkinlikler

- Stres Yönetimi

• Eğitimin Faydaları

- Stresin zihinsel ve bedensel etkileri konusunda farkındalık geliştirilmesi
- İş ve özel yaşam kalitesi üzerindeki etkileri konusunda farkındalık geliştirilmesi
- Stresin dengelenmesi ile verimlilik ve otokontrol artışı
- Zihin ve beden arasında yeni dengenin kurulması
- Daha huzurlu, keyifli ve doyurucu bir yaşam yaratılmasına yardımcı olmak

• İçerik

1. **Giriş** : Stres hakkında genel bilgi
2. **Duygusal Feng Shui**: Hissettiğiniz şeysiniz
Bu bölümün amacı; aşırı ve sürekli stresin katılımcıların yaşamlarındaki zihinsel ve fiziksel etkileri konusundaki farkındalıklarının artırılması
3. **Destekleyici Uygulamalar**
Programın bu bölümünde, yaşamdaki stresin dengelenmesinde genellikle açıkta kalan bir noktaya değinilmekte; önerilen destekleyici uygulamalar ile zihin ve beden arasındaki dengenin yeniden kurulmasının, kökenleri oldukça eski yöntemleri anlatılmaktadır.

• Hedef Kitle

İş/ özel hayatta stresin olumsuz etkilerini yaşayan ve hayatlarında daha dengeli, keyifli, huzurlu yeni bir alan yaratmak isteyenler

• Eğitmen

Neslihan Memigüven
Yönetici Koçu
Eğitmen

• Eğitim Tarihleri

28 Kasım 2012

Çarşamba

09:30 - 12:30

3 saat

• Eğitim Yeri

Navitas Eğitim Salonları 5.Gazeteciler Sitesi,
Akasya Sokak C-2 Blok Daire:3 Akatlar-
İstanbul

250 TL + KDV
(ikramlar ve eğitim materyalleri dahildir.)

NAVİTAS BANKA HESAP NUMARALARI

Banka Adı: T.Garanti Bankası A.Ş.
Ünvan: Navitas Eğitim, Danışmanlık Koçluk Hizmetleri LTD.ŞTİ.
Şube: Valikonağı Şubesi - Şube Kodu: 183
Hesap No: 6298923 - IBAN: TR52 0006 2000 1830 0006 2989 23

Son kayıt ve ödeme tarihi: 19 Kasım 2012 Pazartesi

Aynı kuruluştan iki ve üstü katılımcı için ön kayıt yaptırana % 5 indirim uygulanır.

· Kontenjanın dolması durumunda erken kayıt yaptıranlara öncelik tanınacaktır. Kesin kayıt havale formu tarafımıza fakslandıktan (0212 319 76 00) veya e-posta (navitas@navitas-tr.com) ile yollandıktan sonra gerçekleşecek ve tarafınıza mesaj yollanacaktır.

İptal & Değişiklik: 5 iş günü öncesine kadar iptal durumunda yapılmış olan ödemenin %50'si iade edilecektir. Kayıt olan kişinin yerine aynı kuruluştan farklı bir kişinin katılması mümkündür. Yeterli sayıda katılımcı sağlanmadığı durumda, eğitim Navitas tarafından iptal edilirse, ödemelerin tamamı iade edilecektir. Navitas katılımcılara önceden bilgi vererek eğitim yerini değiştirme hakkını saklı tutmaktadır.