

Liderlik

Stres Yönetimi

Sınıf İçi

Stresi yönetmek ve zor insanlarla başa çıkmak. Bu eğitim, olumsuz tepki vermektense, stres ve zor insanların davranış ve tutumlarıyla yüzleşmenize ve etkili bir şekilde başa çıkmanıza yardımcı olacaktır. Stresi yönetmek, zamanı yönetmek gibi bir şeydir: her şey kendinizi yönetmekle ilgilidir.

Ne öğreneceksiniz

- Farklı stres tiplerini ve etkilerini inceleyin.
- Stresle başa çıkma stratejilerini keşfedin.
- Stresi yönetmek için akranlarla iş birliği içinde çalışın.
- Negatif enerjiyi pozitif bir fırsata dönüştürün.

Neden öğrenmek isteyeceksiniz

Etkili bir iletişimci, sorun çözücü ve odaklanmış bir lider olarak performans sergilemek için daha donanımlı olacaksınız. Kişiler arası ilişkileri güçlendirmeyi, stresi yönetmeyi ve hızla değişen iş yeri koşullarına adapte olmayı öğreneceksiniz. Böylece kendinize olan güven ve coşkuyla başladığınız işi bitirme tutumu geliştireceksiniz.

Size nasıl yardımcı olacak

Karmaşık zorluklarla başa çıkarak, ustalığınızı artıracak ve takım uyumu oluşturmakta başarılı olacaksınız. Değerli katkılarda bulunan bir çalışan olarak yerinizi güvence altına alacak daha ikna edici bir iletişimci olmak için yeni becerileri kullanabileceksiniz. Etkileme konusunda daha fazla ustalaştığınızda, kendinizi inisiyatif almak ve inovasyon yapmak için başkalarına ilham verici bulacaksınız.