

W-energy

FOR FUTURE

Stres Yönetimi ve Duygusal Dayanıklılık



W-energy

FOR EQUALITY

 Koç


yönderle
akademi

 AYGAZ

Haydi Tanışalım!

AGENDA

- Stres Nedir?
- Stres Kaynakları
- Strese Nöropsikolojik Bakış
- Bilişsel Çarpıtmalar
- Duygusal Dayanıklılık
- BASIC PH

Kağıtlar Kalemler Hazırlansın :)

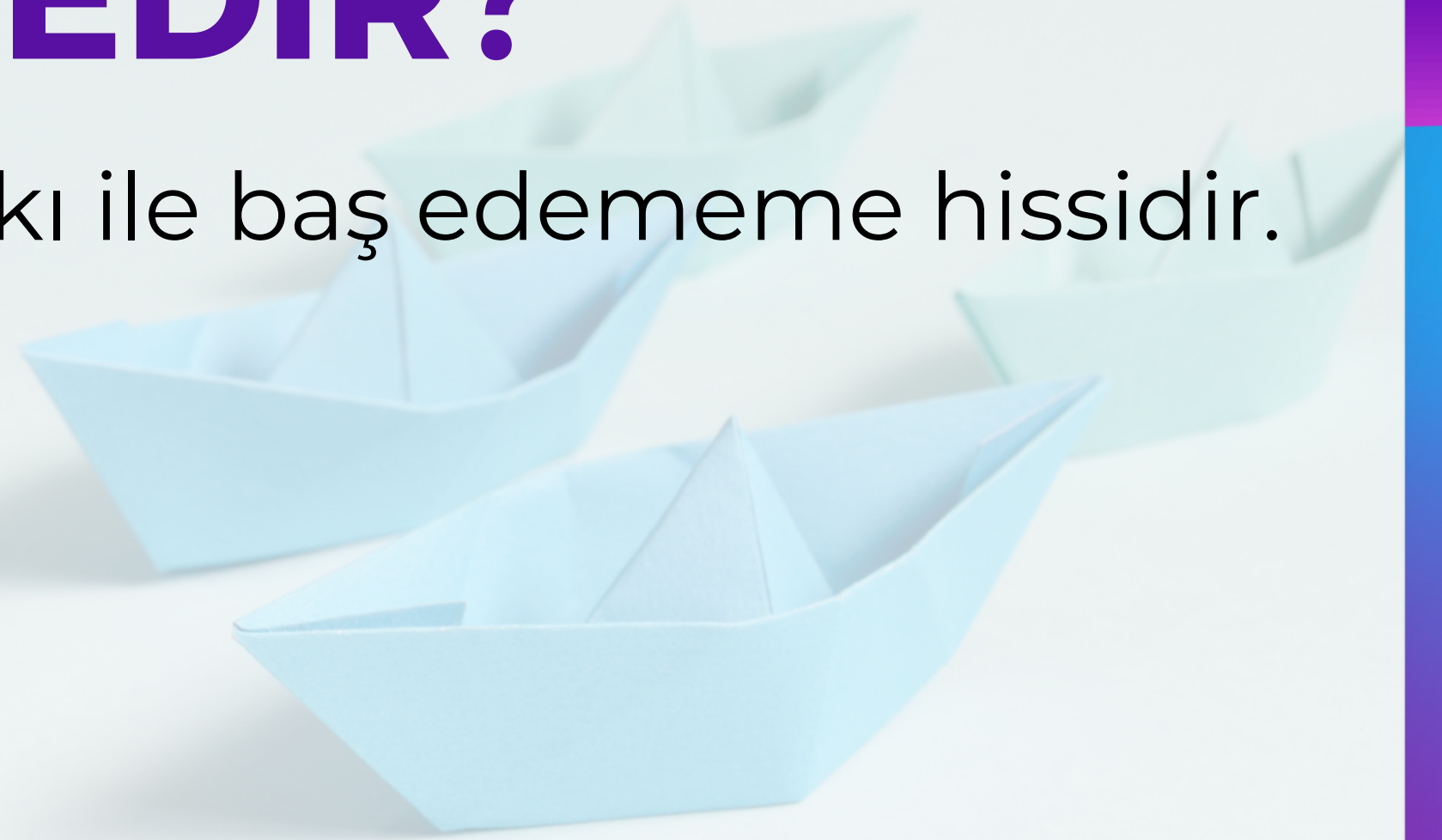


STRES NEDİR?



STRES NEDİR?

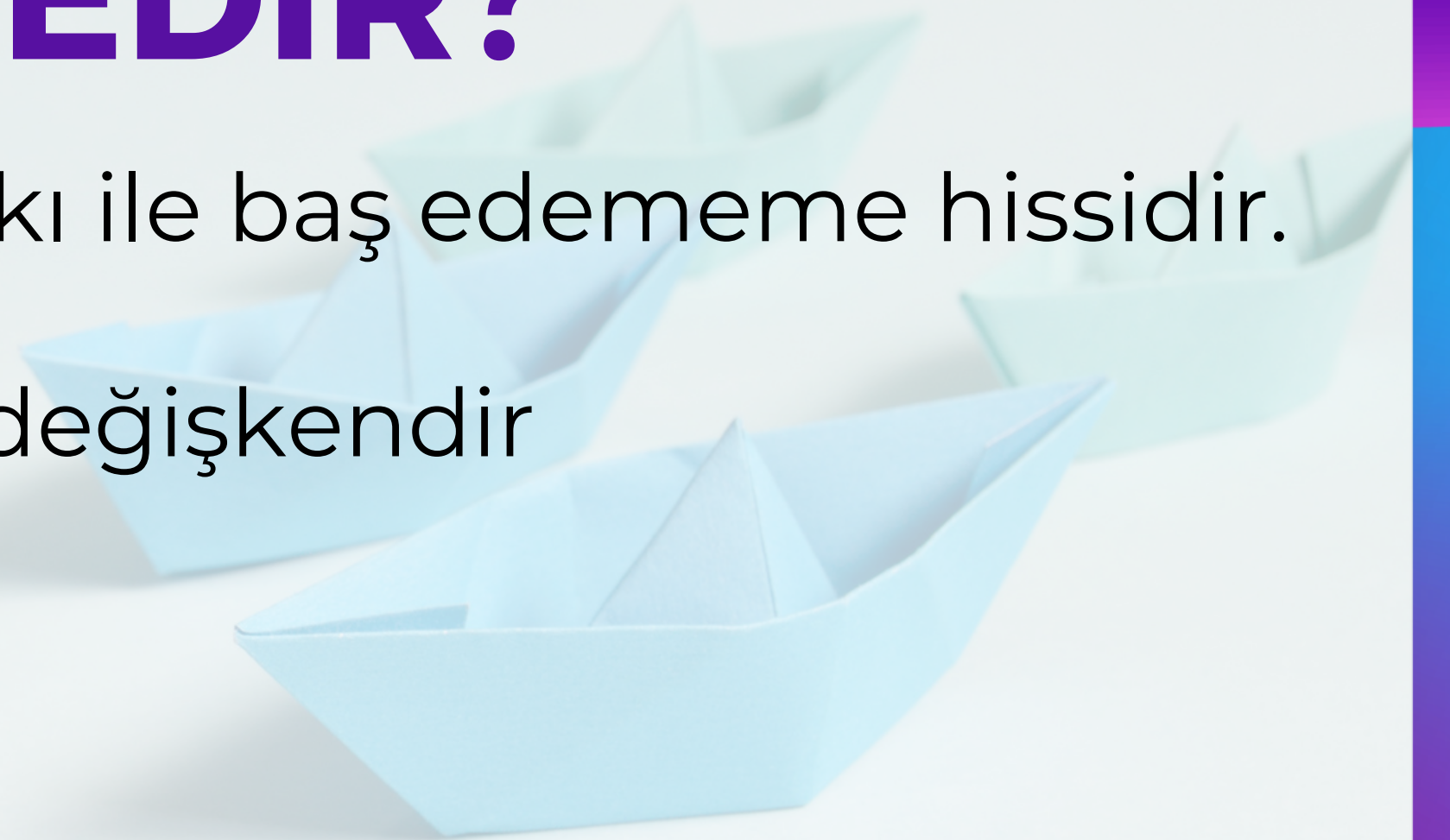
Stres, zihinsel veya duygusal baskı ile baş edememe hissidir.



STRES NEDİR?

Stres, zihinsel veya duygusal baskı ile baş edememe hissidir.

Göreceli, öznel ve deęişkendir

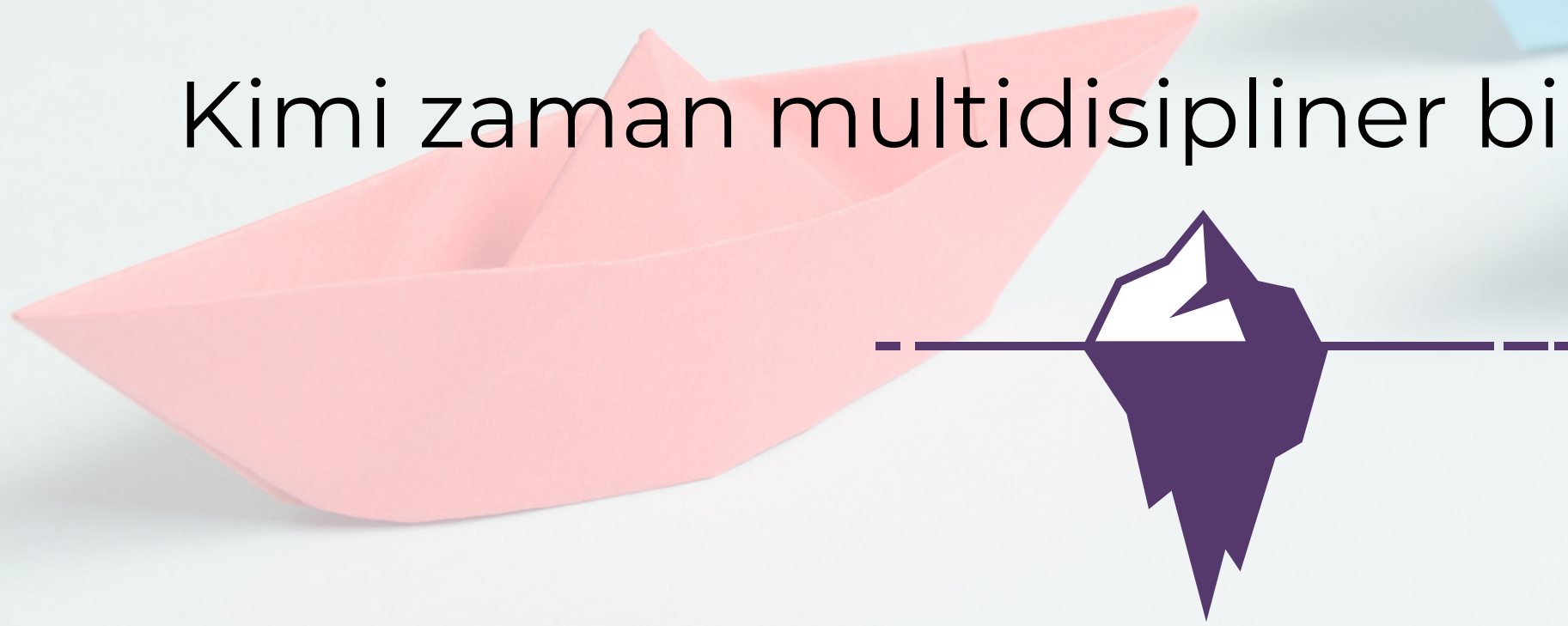


STRES NEDİR?

Stres, zihinsel veya duygusal baskı ile baş edememe hissidir.

Göreceli, öznel ve deęişkendir

Kimi zaman multidisipliner bir yapıda olabilir.



STRES KAYNAKLARI



STRES KAYNAKLARI

FİZİKSEL

Çevre
Hava durumu
Dış görünüşümüz



STRES KAYNAKLARI

FİZİKSEL

Çevre
Hava durumu
Dış görünüşümüz

SOSYAL

İlişkilerimiz
Sosyal çevremiz
Aile yapımız



STRES KAYNAKLARI

FİZİKSEL

Çevre
Hava durumu
Dış görünüşümüz

SOSYAL

İlişkilerimiz
Sosyal çevremiz
Aile yapımız

BİLİŞSEL

Bakış açılarımız
Olayları
değerlendirmelerimiz

STRES KAYNAKLARI

FİZİKSEL

Çevre
Hava durumu
Dış görünüşümüz

SOSYAL

İlişkilerimiz
Sosyal çevremiz
Aile yapımız

BİLİŞSEL

Bakış açılarımız
Olayları
değerlendirmelerimiz

:)

Şimdiye kadar hiç
görmediğimiz,
tanık olmadığımız
bir köken :)

AKTİVİTE!



ARA



ARADAN ÖNCE NELER YAPTIK?

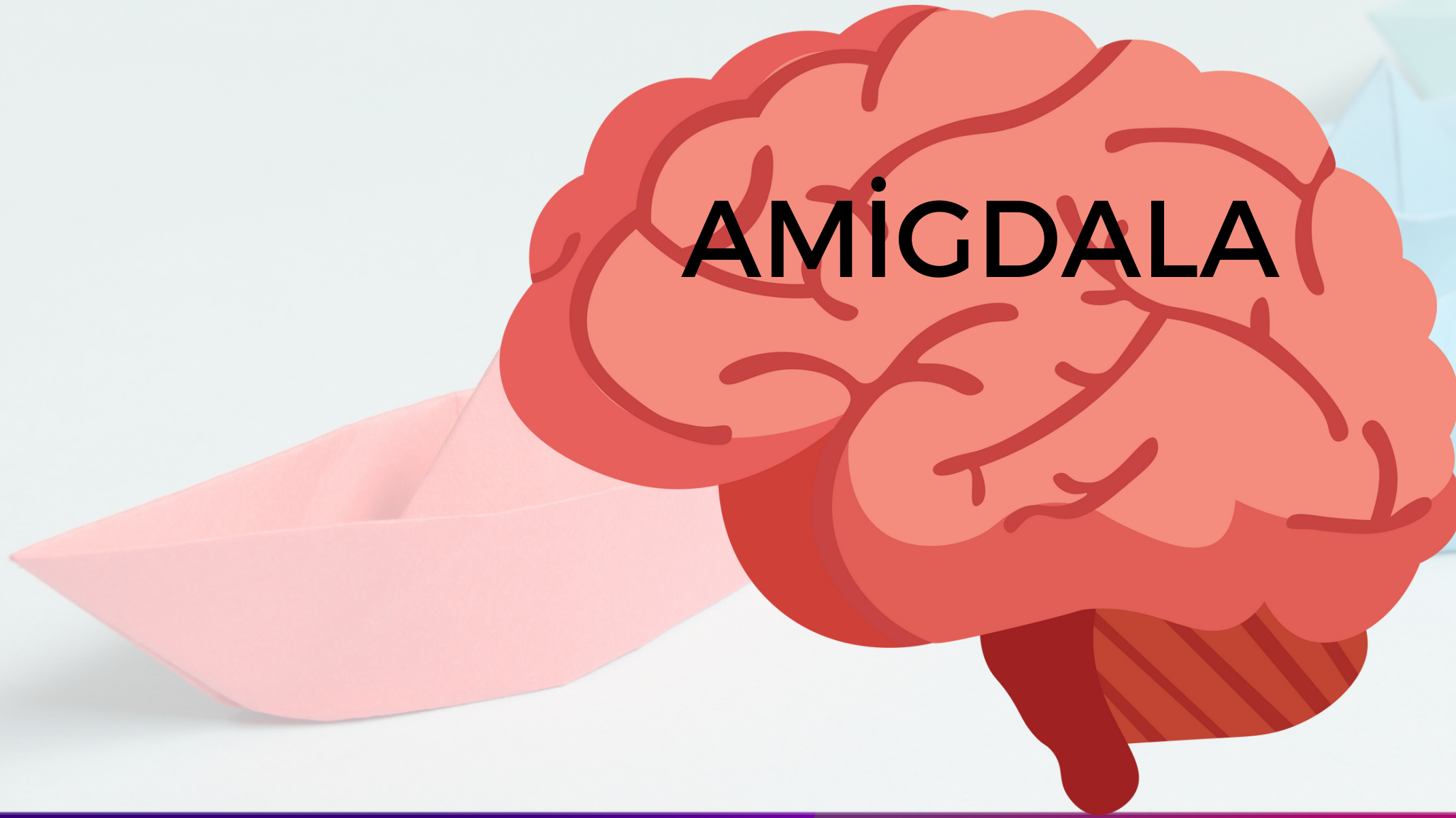


STRESE NÖROPSİKOLOJİK BAKIŞ



STRESE NÖROPSİKOLOJİK BAKIŞ

AMİGDALA



STRESE NÖROPSİKOLOJİK BAKIŞ

AMİGDALA

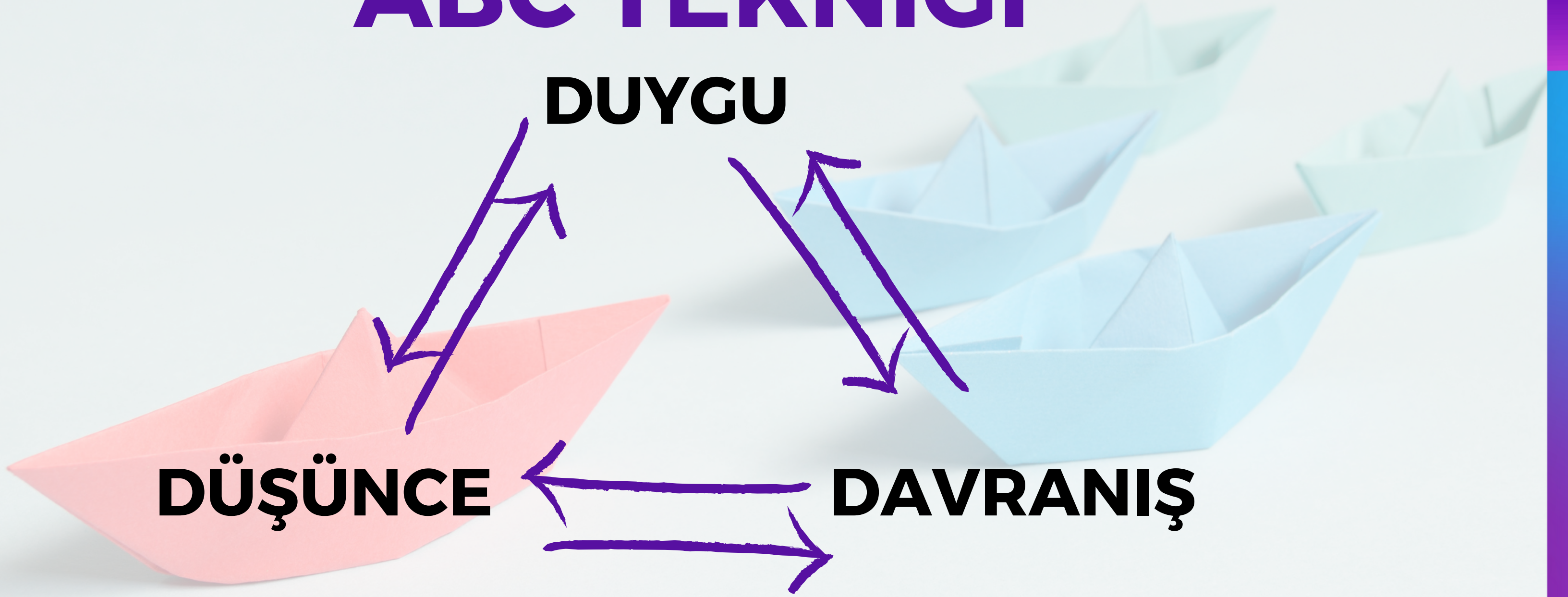
KAÇ-SAVAŞ-DON

ABC TEKNİĞİ

DUYGU

DÜŞÜNCE

DAVRANIŞ



BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

1. Ya hep ya hiç (Siyah-Beyaz) düşünme biçimi
2. Aşırı genelleme
3. Dürbün bakışı (Pozitif küçültme, negatif büyütme)
4. Katastrofize etme
5. Sonuçlara atlama
6. -meli -malı inançları
7. Kişiselleştirme

ARA

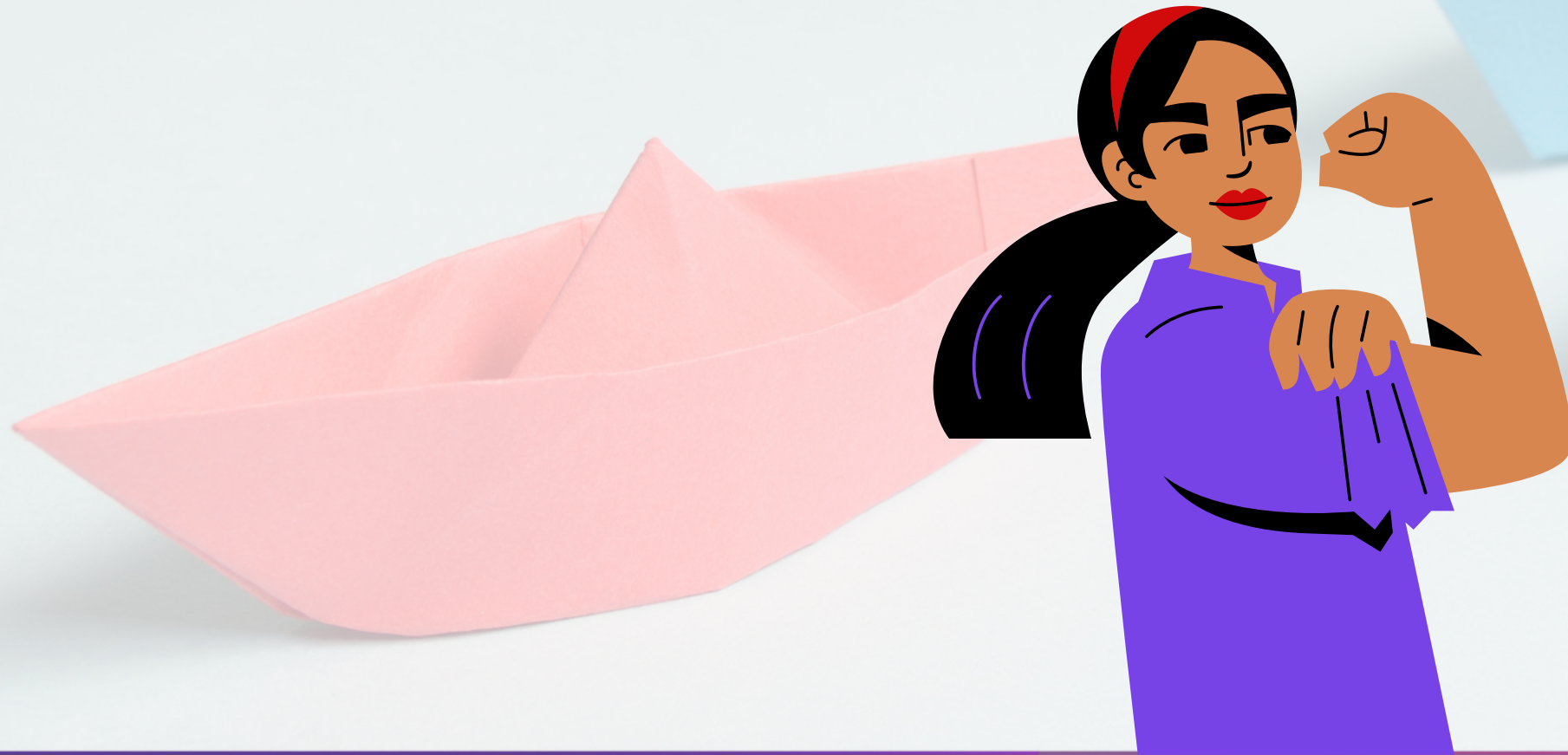


ARADAN ÖNCE NELER YAPTIK?



DUYGUSAL DAYANIKLILIK

"Resilience"



DUYGUSAL DAYANIKLILIK BİR NESNE OLSAYDI NE OLURDU?



DUYGUSAL DAYANIKLILIK



DUYGUSAL DAYANIKLILIK

Adaptasyon



DUYGUSAL DAYANIKLILIK

Adaptasyon
Kabul



DUYGUSAL DAYANIKLILIK

Adaptasyon

Kabul

Esneklik



DUYGUSAL DAYANIKLILIK

Adaptasyon

Kabul

Esneklik

Çözüm odaklı yaklaşım



AKTİVİTE!



BASIC PH

**B
A
S
I
C
P
H**



Beliefs (İnançlar)



A

S

I

C

PH



Beliefs (İnançlar) 

Affects (Duygular) 

S

I

C

PH

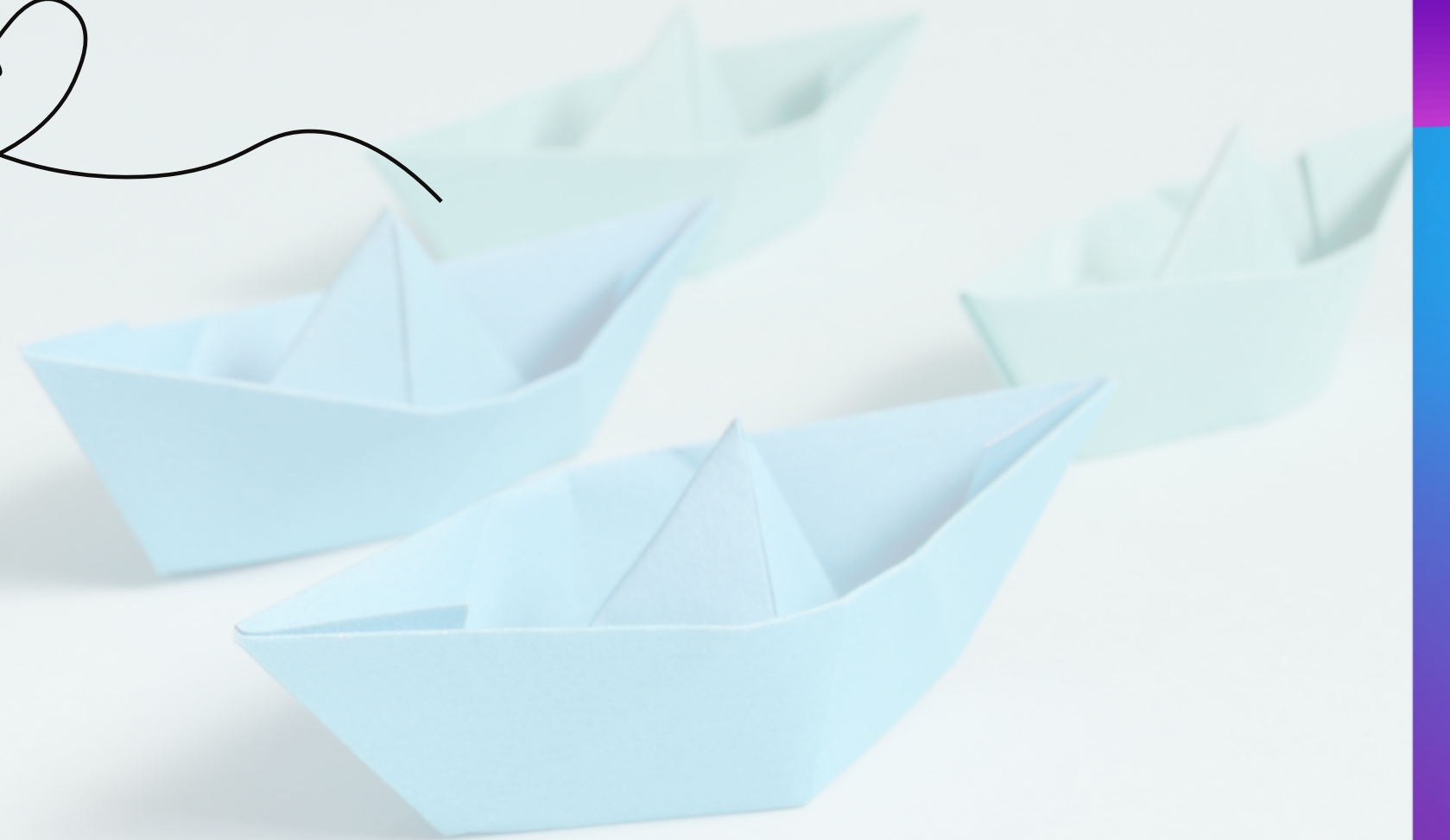



Beliefs (İnançlar) 

Affects (Duygular) 

Social (Sosyal) 

I
C
PH



Beliefs (İnançlar) 

Affects (Duygular) 

Social (Sosyal) 

Imaginative (Hayal Gücü) 


C
PH

Beliefs (İnançlar) 

Affects (Duygular) 

Social (Sosyal) 

Imaginative (Hayal Gücü) 

Cognitive (Biliş) 


PH

Beliefs (İnançlar) 

Affects (Duygular) 

Social (Sosyal) 

Imaginative (Hayal Gücü) 

Cognitive (Biliş) 

PHysiological (Fiziksel) 

AKTİVİTE!



BOYALAR VE KAĞITLAR HAZIRLANSIN :)

GERİ BİLDİRİM



W-energy

FOR FUTURE

**Değer Yarattığımız
Nice Güzel Günlere!**

W-energy

FOR EQUALITY



 Koç


yönderle
akademi

AYGAZ