

Stres Yönetimi ve Derin Rahatlama Becerisi

Hedef kitle: Herkese açık bir eğitimidir.

Amaç: Katılımcıların stres yönetimi ve derin rahatlama konusunda bilgi ve becerilerinin geliştirmek. Hem işyerinde, hem de özel hayatlarında kullanabilecekleri beceriler kazandırmak.

İçerik:

- Stresi tanımak, sinir sistemindeki psikolojik ve fiziksel etkilerini fark etmek.
- Stresin kaynaklarını belirlemek; içinde bulunduğumuz alt kültürlerin strese etkisini anlamak.
- Stres ve derin rahatlama hakkında doğru bilinen yanlışları öğrenmek.
- Bireysel stres profilini çıkarmak; stres verici durumlara verilen tepkileri keşfetmek.
- Örgütsel stres faktörlerini tanımak.
- Stresle başa çıkma ve derin rahatlama tekniklerini öğrenmek; kişiye uyan teknikleri keşfetmek.

Küreğin Katkısı: Kürek, stresin performansa olan etkisinin direk yaşantılandığı bir spordur. Hem stresle başa çıkma becerilerini uygulamak için olanak sağlar, hem de bu becerilerin bireysel tekniğe, ekip uyumuna ve genel performansa olan pozitif etkisini gözlemlene şansı verir. Aynı zamanda kürek beden-zihin-doğa ilişkisinin sinir sistemi üzerindeki etkisini deneyimlemek ve derin rahatlatmayı öğrenmek için harika bir araçtır.

Eğitimin Kazandırdığı Yetkinlikler: Stresle başa çıkma ve derin rahatlama becerileri bireysel, kişiler-arası ve çalışma sürecine direk etki eder. Stresle etkin olarak başa çıkan bireyler daha üretken, odaklı ve daha mutlu çalışanlardır. Stresin bağışıklık sistemi üzerindeki etkisi dolayısıyla, stresle etkin başa çıkan çalışanlar daha sağlıklı bir hayat sürer ve iş devamsızlığı azalır. Bu beceri, toleransı ve iletişimi güçlendirir; takım çalışmasını ve motivasyonu destekler. Hem kişinin, hem de ekibin görevlerini başarıyla yerine getirmesini sağlar.

Resilience: Esnek Dayanıklılık ve Psikolojik Sermaye

Hedef kitle: Herkese açık bir eğitimidir.

Amaç: Psikolojik dayanıklılık ve duygusal esneklik becerilerini geliştirmek. Psikolojik becerilerimize yatırım yapmayı öğrenmek.

İçerik:

- Psikolojik dayanıklılığı anlamak.
- Psikolojik dayanıklılığı yüksek ve düşük kişilerin özelliklerini tanımak.
- Beklenmedik ve ani stresli durumlarda yönetsel işlevleri korumak.
- Gereken durumlarda beklenen performans seviyesinin ötesine geçmek.
- Kuvvetli duyguları yönetme becerileri.

Küreğin Katkısı: Kürek sporunda hava durumu, malzeme, ekip gibi etkenler performansı beklenmedik şekilde etkileyebilir. Katılımcılar kürek çekerken psikolojik esneklik becerilerini gözlemlene ve geliştirme fırsatı bulurlar.

Eğitimin Kazandırdığı Yetkinlikler: Katılımcılar içsel kontrol becerilerini kuvvetlendirir. Beklenmedik durumlarda ve yüksek stres altında yönetsel işlevleri korumayı öğrenirler. Kuvvetli duyguları yönetme, zor durumlarda performans seviyesini koruma ve yıpratıcı durumların etkilerinden çabuk sıyrılma becerilerini geliştirir. Uyum yeteneği, öz saygı, ve karar verme becerileri de güçlenir.

Ekip Uyumunu ve Takım Çalışması

Hedef kitle: Ekip içinde çalışan herkese açık bir eğitimidir.

Amaç: Ekip uyumunu ve ekip içi iletişim kalitesini artırmak. Takım kimyasını geliştirmek.

İçerik:

- Zorlayıcı kişilik profillerini tanımak.
- Uyum bozan düşünce ve davranış kalıplarını tanımak.
- Yapıcı eleştiri teknikleri ve olumlu geri bildirim sanatı.
- Empati ve sosyal farkındalık.
- Takım uyumunu güçlendirmede oyun kullanımı.

Küreğin Katkısı: Kürek bir ekip sporudur. Teknenin sudaki performansını kürekçilerin bireysel gücü ya da becerisinden ötede ekibin uyumu belirler. Böylece katılımcılar ekip çalışmasında başarıyı destekleyen ve engelleyen faktörleri farklı bir ortamda gözleme ve öğrendikleri becerileri suda uygulayarak pekiştirme şansı bulurlar.

Eğitimin Kazandırdığı Yetkinlikler: Sağlıklı işleyen bir profesyonel çalışma ikliminde, ekibi oluşturan kişilerin bilgi ve hayal gücünü uygun yöntemle bir araya getirme becerisi kuvvetlenir. Yüksek performanslı çalışanlar ve ekipleri için uyumluluk becerisi başarıya motivasyonunu artırır ve hedef yolunda işbirliği yapma repertuarını geliştirir.

Mindful Leadership - Yöneticiler için Bilinçli Farkındalık

Hedef kitle: Üst ve orta düzey yöneticiler.

Amaç: Kuzey Amerika ve Avrupa'da yüksek baskılar altında çok yoğun çalışan liderlerin hayat ve iş kalitelerini artıran bir araç olan mindfulness / bilinçli farkındalık teori ve pratiğini yöneticilere kazandırmak. Yönetim sürecini ve etkinliğini arttırmak. Yöneticilerin zihinsel, duygusal ve davranışsal sağlıklarını desteklemek.

İçerik:

- Mindfulness nedir, bireysel, kişiler-arası ve yönetici süreçlere katkısı.
- Farkındalığı yüksek liderin özellikleri.
- Mindfulness'ın yapıtaşları ve yöneticilikte kullanımı
- Farkındalığın örgütsel sorunları görmede ve çözmedeki yeri.
- Mindfulness pratiğini engelleyen ve destekleyen faktörler. İş yerinde farkında olma becerisini pekiştirme.
- Örgüt kültüründe mindfulness.

Küreğin Katkısı: Kürek farkındalığımızı arttırarak zihnimizi eğitmek için etkili bir araçtır. Kürek döngüsünün her hareketinde, tekneden ve bedenimizden aldığımız geribildirimler bizi anda olmaya davet eder. Yönetim sürecinin dinamikleri kürek üzerinde de yaşantılanır ve mindfulness'ın getirdiği çözümler pratik edilir.

Eğitimin Kazandırdığı Yetkinlikler: Katılımcılar farkındalık temelli yeni yönetim becerileri kazanır. Yöneticilerin psikolojik ve fiziksel sağlığı desteklenir. Motivasyon, odak, karar verme süreci, çalışanlarıyla ilişki kalitesi, genel olarak yönetme yetkinliği artar. Örgüt dinamiklerini daha iyi gözlemlemeyi ve sorunlara daha etkili çözümler bulmayı sağlar.