



DUYGUSAL ZEKA VE FARKINDALIK EĞİTİMİ

1 Gün



Digital Vizyon
Akademi

www.digitalvizyon.net



Eğitim Hakkında

Duygusal zeka, bireylerin kendi duygularını ve başkalarının duygularını tanıma, anlama ve yönetme becerisidir. Dolayısıyla duygusal zeka, insan ilişkilerinde ve kişisel gelişimde önemli bir rol oynamaktadır. Duygusal Zeka ve Farkındalık Eğitimi, duygusal zekanın temel unsurları, bileşenleri ve uygulamadaki önemi üzerinde durmaktadır.

Yukardaki bilgilerden hareketle duygusal zeka, kişilerin kendi duygularını fark etme, tanımlama ve yönetme yeteneklerini ifade etmektedir. Aynı zamanda başkalarının duygularını anlama ve empati kurma becerilerini de kapsamaktadır. Duygusal zekanın temel bileşenleri [öz-farkındalık](#), öz-yönetim, sosyal farkındalık ve ilişki yönetimidir. Bu bileşenler, duygusal zekanın geliştirilmesi ve uygulanması için temel oluşturmaktadır.

Duygusal zekanın geliştirilmesi, kişisel ve profesyonel hayatta birçok avantaj sağlamaktadır. Bu anlamda duygusal zekası yüksek bireyler, daha etkili iletişim kurmakta, stresle daha iyi başa çıkabilmekte, karar verme süreçlerinde daha başarılı olmakta ve iş/okul yaşamlarında daha yüksek performans göstermektedirler. Duygusal farkındalık, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama ve yönetebilme becerisidir. Bu durum, duygusal zekanın temelini oluşturmaktadır. Bu eğitimde, katılımcılar duygularını tanıma, adlandırma ve yönetme yöntemlerini öğrenmektedirler.

[Duygusal zeka](#)nın günlük hayatta uygulanması, kişilerarası ilişkileri güçlendirmekte, problem çözme becerilerini artırmakta ve genel yaşam kalitesini yükseltmektedir. Eğitim, katılımcılara duygusal zekanın iş, aile ve sosyal hayatta kullanımına yönelik pratik stratejiler sunmaktadır. Örnek uygulamalar arasında empati kurma, aktif dinleme, stresle başa çıkma, kişilerarası çatışmaları yönetme ve karar verme süreçlerinde duygusal faktörleri dikkate alma yer almaktadır.

Duygusal Zeka ve Farkındalık Eğitimi sonunda, katılımcılar duygusal zeka ve farkındalık konularında kapsamlı bir bilgi birikimine sahip olurlar. Ayrıca bu becerileri günlük yaşamlarında etkin bir şekilde uygulayabilirler. Bu bilgi ve beceriler aynı zamanda onların iş ve sosyal hayatlarına da olumlu katkılar sağlayacaktır. Duygusal zeka ve farkındalığın gelişimi, katılımcıların hem kişisel hem de profesyonel hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olacaktır. Ayrıca, bu eğitim onlara kendilerini daha iyi anlama ve ifade etme imkanı sağlayacaktır.

Neler Öğreneceksiniz

- Duygusal zeka kavramının ve bileşenlerinin anlaşılması
- Duygusal farkındalık becerilerinin geliştirilmesi
- Duygusal zekanın günlük hayata uygulanma yollarının öğrenilmesi
- Çeşitli duygusal zeka uygulamalarının deneyimlenmesi
- Duygusal zekanın kişisel ve profesyonel gelişime katkılarının keşfedilmesi
- Kendini anlama, ifade etme ve ilişkileri geliştirme yetkinliklerinin artırılması



Ön Koşullar

- Bu eğitim, herhangi bir ön koşul gerektirmemektedir.

Kimler Katılmalı

- Yöneticiler ve liderler
- İnsan kaynakları ve eğitim profesyonelleri
- Psikolojik danışmanlar ve koçlar
- Kişisel gelişim programlarına katılan bireyler
- Kişilerarası iletişim becerilerini geliştirmek isteyen profesyoneller

Outline (1 Günlük Eğitim Programı)

1. Gün:

Duygusal Zeka Kavramı

- Duygusal zekanın tanımı ve önemi
- Duygusal zekanın bileşenleri
 - Öz-farkındalık
 - Öz-yönetim
 - Sosyal farkındalık
 - İlişki yönetimi

Duygusal Farkındalık

- Duyguları tanıma ve adlandırma
- Duyguların bilince çıkarılması
- Duyguların yönetilmesi

Duygusal Zekanın Günlük Hayata Uygulanması

- Kişilerarası ilişkilerin güçlendirilmesi
- Problem çözme becerilerinin artırılması
- Genel yaşam kalitesinin yükseltilmesi

Duygusal Zeka Uygulamaları

- Empati kurma
- Aktif dinleme
- Stresle başa çıkma
- Kişilerarası çatışmaların yönetimi
- Karar verme süreçlerinde duygusal faktörlerin dikkate alınması



Duygusal Zekanın Kişisel ve Profesyonel Gelişime Katkıları

- Kendini anlama ve ifade etme becerilerinin gelişimi
- İş ve sosyal hayattaki olumlu etkileri
- Kişisel ve profesyonel hedeflere ulaşmadaki katkıları