



ZOR İNSANLARLA BAŞA ÇIKMA EĞİTİMİ

1 Gün



Digital Vizyon
Akademi

www.digitalvizyon.net



Eğitim Hakkında

Zor insanlarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmek, günlük hayatta karşılaşılan güçlükleri aşmak için büyük önem taşımaktadır. Zor İnsanlarla Başa Çıkma Eğitimi, katılımcılara zor insanları anlama, onlarla etkili iletişim kurma ve stresle baş etme teknikleri sunmaktadır.

Eğitimin ilk gününde, zor insanların özelliklerini ve davranış kalıplarını inceleyeceğiz. Agresif, pasif-agresif, manipülatif ve şikayetçi kişilik tipleri üzerinde duracağız. Böylece, farklı kişilik yapılarını tanıyarak, onlarla nasıl daha etkili iletişim kurabileceğimizi öğreneceğiz. Sonrasında, empati kurmanın önemi üzerinde durulacaktır. Karşımızdaki kişinin bakış açısını anlama ve duygularını paylaşma becerilerini geliştireceğiz. Empati sayesinde, zor insanların davranışlarının altında yatan sebepleri daha iyi kavrayabilir ve onlara daha anlayışlı yaklaşabiliriz. Eğitimin ilk gününün son bölümünde ise, aktif dinleme teknikleri üzerinde duracağız. Dikkatli ve sabırlı bir şekilde dinlemenin, zor insanlarla iletişimde başarılı olmak için kritik önemi olduğunu göreceğiz. Bu ilk gün boyunca, katılımcılar zor insanları anlamaya ve onlarla [etkili iletişim](#) kurmaya yönelik temel beceriler edineceklerdir. Eğitimin ilerleyen günlerinde, daha ileri düzey stratejiler ve uygulamalar ele alınacaktır.

Eğitimin ikinci gününde, stresle başa çıkma teknikleri üzerinde durulacaktır. Zor insanlarla çalışmak veya onlarla iletişim kurmak, kaçınılmaz olarak strese neden olmaktadır. Bu nedenle, etkili stres yönetimi becerileri kazanmak büyük önem taşımaktadır. İlk olarak, [stresin belirtileri](#) ve etkileri üzerinde duracağız. Stresli durumların nasıl tespit edilebileceğini ve bunların üstesinden nasıl gelinebileceğini inceleyeceğiz. Böylece, stres seviyelerini en aza indirmek için doğru adımları atabileceksiniz. Ardından, rahatlama teknikleri üzerinde duracağız. Derin nefes alma, meditasyon, yoga ve egzersiz gibi yöntemlerin stres azaltmadaki rolünü ele alacağız. Bu teknikler sayesinde, zor insanlarla başa çıkarken daha sakin ve kontrollü kalmayı öğreneceksiniz. Son olarak, problem çözme ve karar verme becerilerini geliştireceğiz. Zor insanlarla karşılaşılan sorunlara etkili çözümler üretmek için, sistematik bir yaklaşım sergilemek gerekir. Eğitimin ikinci gününde, katılımcılar stresle baş etme ve sorunlara çözüm üretme becerilerini edineceklerdir. Böylece, zor insanlarla karşılaştıklarında daha güçlü ve dayanıklı bir duruş sergilerler.

Neler Öğreneceksiniz

- Zor kişilik tiplerini tanıma ve anlama
- Empati kurma becerilerini geliştirme
- Aktif dinleme teknikleri
- Stresle etkili başa çıkma yöntemleri
- Problem çözme ve karar verme becerileri

Ön Koşullar

- İletişim becerilerinde temel düzey yetkinlik
- Kişisel gelişime açık olmak



- Değişime istekli olmak

Kimler Katılmalı

- Zor insanlarla sıklıkla etkileşim halinde olan profesyoneller
- İş hayatında kişilerarası çatışmalar yaşayan yöneticiler
- Kişisel gelişimlerine önem veren bireyler
- İletişim becerilerini geliştirmek isteyen herkes

Eğitim İçeriği (1 Günlük Eğitim Programı)

1. Gün:

Giriş

- Eğitimin Amacı ve Hedefleri
- Zor İnsanlarla Başa Çıkmanın Önemi

Zor Kişilik Tipleri

- Agresif Kişiler
- Pasif-Agresif Kişiler
- Manipülatif Kişiler
- Şikayetçi Kişiler
- Örnek Davranışlar

Empati Kurma

- Empati Kavramı ve Önemi
- Başkasının Bakış Açısını Anlama
- Duygulara Duyarlı Olma
- Empatik İletişim Teknikleri

Aktif Dinleme

- Aktif Dinlemenin Tanımı
- Dikkatli Dinleme
- Geri Bildirim Verme
- Soru Sorma Teknikleri

Uygulama Egzersizleri

- Vaka Çalışmaları
- Rol Play Uygulamaları
- Geribildirim ve Değerlendirme



Sonuç ve Değerlendirme

- Öğrenilen Becerilerin Özetlenmesi
- Katılımcı Geribildirimler
- Eğitimin Değerlendirilmesi