

WEBİNAR KONUSU

Webinar İsmi: Rezilyans ile Stresten Kurtulmak Ve Motivasyonu Yükseltmek

İsim : Çiğdem Görener

Ünvan : Rezilyans Türkiye / Kurucu, Eğitimci & Koç

Genel Tanıtım:

Yaşadığımız Covid19 ile birlikte hepimizin hayatında büyük değişiklikler yaşanıyor. İster öğrenci olalım ister öğretmen ya da ebeveyn **bu zor zamanlarda** ayağımıza en çok takılan şeylerden biri **düşünce tuzaklarımız**.

“Bu zor zamanlar hiç bitmeyecek mi?”, “Motivasyonumu kaybettim, hiçbir şey yapmak içimden gelmiyor.” sözlerini sıkça duyuyoruz.

Bu düşünce tuzakları sizi de aşağıya çekiyor ve bir türlü aksiyon alamıyor musun? Kendinizi sıkışmış ve yapacaklarınız tükenmiş mi hissediyorsunuz?

O zaman gelin, bu zorlu günlerden daha dayanıklı olarak çıkma ve motivasyonunuzu yükseltme yolları için 21 yy’ın en önemli öz becerilerinden Rezilyans’ı konuşalım.

EĞİTİM İÇERİĞİ:

- Rezilyans nedir ve bunlar neden 21. yy’ın çok önemli becerileri olarak tanımlanmaktadır?
- Stres ve zorluklarla baş etmek için kullanabileceğiniz Rezilyans becerileri nelerdir?
- Motivasyonu tüketen düşünceler ve davranışlar nelerdir?
- İç motivasyon Rezilyans becerileri ile nasıl yükseltilir?

ÇİĞDEM GÖRENER KİMDİR?



Çiğdem Görener Gelişim Akademisinin ve Rezilyans Türkiye’nin kurucusu, eğitimci, koç ve yaratıcı drama lideridir.

Uzun yıllar kurumsal hayatta yöneticilik yaptı. 2007 yılında **İstanbul Üniversitesi Pazarlama Bölümü** öğrencilerine dersler vermeye başladı. Eğitim vermeye olan aşkını bu dönemde keşfetti.

O dönemden beri yeni nesil eğitimler, seminerler vermekte, atölyeler düzenlemekte ve moderasyon yapmaktadır.

2016 yılında kendi firmasını kuran Çiğdem Görener'in son girişimi **Rezilyans Türkiye'dir**. **Resilience** üzerine özel olarak çok yoğun çalışmalar yapmış ve yurtdışı eğitimler almıştır. Bu konudaki yazıları ve videoları için www.rezilyans.com.tr ve **@Rezilyans.Turkiye Instagram hesabını** sitesini inceleyebilirsiniz.

LinkedIn profili için: <https://www.linkedin.com/in/cigdem-gorener-ozan-02ab632>