**KTTO KOBİ GELİŞTİRME BİRİMİ**

**Çalışma Hayatında Stres ile Başa Çıkma**

**11 Mart 2017 Cumartesi**

**Eğitmen: Osman EMİROĞLU**

**Eğitimin Amacı**

Değişen yaşam koşullarına bağlı iş ve özel yaşamda karşılaşılan stresi tanımlamak. Stres yönetimi ile ilgili stratejilere yönelik beceriler geliştirmek ve çalışma hayatında başarılı olma yolunda stres faktörünün etkin şekilde kullanılmaya yarayan teknikleri ve alışkanlıkları kazandırmak

**Eğitimin İçeriği**

Stresin tanımlanması, stres kaynakları ve stresin belirtileri. İdeal performans durumu, etkin stres yönetim stratejileri, motivasyon ve pratik uygulamalar, yaşam kalitesi ve olumlu alışkanlıklar

**Eğitime Kimler Katılmalı**

Çalışma hayatında performansını geliştirmeyi ve yaşam kalitesini artırmayı amaçlayan herkes

**Eğitimin Tarihi, Yeri ve Saati**

11 Mart 2017 Cumartesi, KTTO Konferans Salonu 09:00-16:30

**Katılımcı Sayısı**

Katılımcı sayısı 25 kişi olarak sınırlandırılmıştır.

**Eğitim Ücreti**

Eğitim ücreti kişi başı **XXX** dir. Eğitimin sonunda katılımcılara sertifika verilecektir.

**EĞİTMEN ÖZGEÇMİŞİ**

Osman EMİROĞLU

7.6.1975 Yılı Lefkoşa doğdu. EGAD Danışmanlık şirketinin kurucu ortağıdır. 2002 yılından itibaren pek çok kurum, çalışma alanı ve spor federasyonlarında yer alan profesyonellere yaşam kalitesi, spor psikolojisi, takım çalışması ve kişisel gelişim alanlarında eğitimler vermektedir. Özellikle spor yönetimi konusunda işletme danışmanlığı ve Kobilerde proje geliştirme alanlarında faaliyetlerini sürdürmektedir. Çeşitli iş sektörlerinde görev almaktadır. Doktora çalışması eğitim yönetimi, denetimi, planlaması ve ekonomisi anabilim dalında devam etmektedir.