

Çalışan Stres Yönetimi Programı

Çalışanlara açık, 6 haftalık BDT temelli stres yönetimi süreci.

SÜRE

6 hafta x 75 dk canlı grup seansı + günlük 5-7 dk mikro pratik

FORMAT

Online · 10-16 kişilik kohort (çalışanlar gönüllü başvurur)

SERTİFİKA

Mete Akademi katılım belgesi

PROGRAMA GENEL BAKIŞ

Stres Yönetimi Programı, herhangi bir kademedeki çalışana açık olan 6 haftalık grup kohortudur. Müfredat, Bilişsel Davranışçı Terapi'nin kanıta dayalı stres yönetimi modülü üzerine kuruludur ve haftalık 75 dakikalık online seans + günlük 5-7 dakikalık mikro pratiklerden oluşur. Hedef, çalışanın kronik stres örüntülerini tanıması, uyarılarına farklı tepki kombinasyonları üretebilmesi ve günlük hayatta kullanabileceği 15-20 araçtan oluşan bir 'cep çantası' edinmesidir. Programa katılım gönüllüdür; şirket çalışanı bu programa yönlendirmez, çalışan kendisi başvurur. Bu, hem etik bir tercih hem de motivasyonun korunması için kritik. Pre/post DASS-21 ve algılanan stres ölçeği (PSS-10) uygulanır; sonuçlar bireye gizli kalır, kuruma yalnızca anonim agrega rapor ve katılım oranı sunulur.

6 oturum, net müfredat

HAFTA

1

Stresin Anatomisi

Akut vs kronik stres, otonom sinir sistemi, kişisel stres haritası. DASS-21 + PSS-10 ön ölçüm.

- Stres haritası şablonu
- Günlük SUDS ölçüm kartı

HAFTA

2

Düşünce-Duygu-Davranış Üçgeni

BDT temel modeli, otomatik düşünceleri yakalama, düşünce kaydı.

- Düşünce kaydı formu

HAFTA

3

Bilişsel Yeniden Çerçeveleme

10 yaygın bilişsel çarpıtma, kanıt arama, alternatif düşünce üretme.

- Çarpıtma tanıma kartı
- Yeniden çerçeveleme şablonu

HAFTA

4

Davranışsal Aktivasyon

Hoşnutluk-başarı dengesi, mikro davranış planı, kaçınma örüntüleri.

- Haftalık aktivite günlüğü

HAFTA

5

Beden Tabanlı Düzenleme

Diyafram nefesi, PMR, 5-4-3-2-1 topraklama, uyku hijyeni temelleri.

- Nefes-PMR rehberi
- Uyku hijyeni 10 adım

HAFTA

6

Kişisel Sürdürülebilirlik Planı

90 günlük plan, relaps önleme, kohort kapanışı. DASS-21 + PSS-10 post-ölçüm.

- 90 günlük sürdürülebilirlik planı

Program sonunda ne değişir?



Stres örüntü haritası

Kişisel tetikleyiciler, fiziksel sinyaller ve örtük bilişsel çarpıtmaların tanınması.



Bilişsel yeniden çerçeveleme

Otomatik düşünceleri yakalama, kanıt arama ve alternatif düşünce üretme.



Davranışsal aktivasyon

Düşük enerji günlerinde işlevselliği koruyan mikro davranış planı.



Beden tabanlı düzenleme

Diyafram nefesi, progresif kas gevşemesi, 5-4-3-2-1 topraklama.



Mikro araç kartları

15+ kart formatında, mesai içinde 2-5 dakikada uygulanabilir araçlar.

ÖLÇÜM PROTOKOLÜ

- DASS-21 (Depresyon-Anksiyete-Stres Skalası, pre/post)
- PSS-10 (Algılanan Stres Ölçeği, pre/post)
- WHO-5 İyilik Endeksi
- Şirkete yalnızca anonim agrega rapor + katılım oranı

BİRLİKTE GÖRÜŞELİM

Ekibinize özel keşif görüşmesi planlayalım.

30-45 dakikalık bağlayıcı olmayan görüşme. Ekibinizin yapısını ve ihtiyacınızı dinleyelim, en uygun program ve formatı birlikte seçelim.

İLETİŞİM

WHATSAPP / TELEFON

+90 507 336 80 45

E-POSTA

info@metepsikoloji.com

WEB

metepsikoloji.com/mete-akademi/kurumsal/stres-yonetimi

Keşif görüşmesi talep et ›

