

2014 YILI II. DÖNEM KİŞİSEL GELİŞİM SEMİNER PROGRAMLARI		
TARİH	SEMİNER KONUSU	EĞİTİMCİ
11.10.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	BEN BİLMEM BEYİN BİLİR	GÖKHAN OKÇU İZGÖREN AKADEMİ
18.10.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	KENDİNDEN BİL BENİ : YÜZYILIN YANLIŞI	UZM.PSK.ŞAHİN ÇİFTÇİ
25.10.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	MUHASEBE OLMAYANLAR İÇİN MUHASEBE	ÖĞR.GÖR.EZGİ İNANICI
01.11.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	İŞ HAYATINDA DUYGUSAL ZEKA (EQ):KENDİNİ KEŞFET ÇEVRENE HİSSETTİR	UZM.PSK.SİNEM ÇELENK
08.11.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	OLUMLU İMAJ OLUŞTURMAK	GÜLŞEN KARAKADIOĞLU
15.11.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	YÖNETİM SÜREÇLERİ VE STRATEJİK PLANLAMA	DOÇ.DR. AHMET Y.DEMİRKOL
22.11.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	İŞ YAŞAMINDA STRES:BİR BAŞA ÇIKMA SERÜVENİ	UZM.PSK.ŞAHİN ÇİFTÇİ
29.11.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	BİR PAZARLAMA STRATEJİSİ OLARAK SOSYAL MEDYA	ÖĞR.GÖR.CAN SAYIN
06.12.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	İŞİ OYUNLA ÇÖZÜN (TRANSAKSİYONEL ANALİZ İŞ YAŞAMI UYGULAMALARI)	PSK.DR.NİHAN TEZER YÖRÜK
13.12.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	HAYVANAT BAHÇESİNDEKİ KUTUP AYISI	YRD.DOÇ.DR.ENGİN ÜNGÜREN
20.12.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	"HAYIR" DEME SANATI	UZM.PSK.SİNEM ÇELENK
27.12.2014 Cumartesi Saat:10:00-15:00	AVUCUNUZDAKİ KELEBEK	SALİH ÖZGÜR-İZGÖREN AKADEMİ

BEN BİLMEM BEYİN BİLİR	
EĞİTİMCİ	GÖKHAN OKÇU (İZGÖREN AKADEMİ)
İÇERİK	Başarı sadece ve sadece ne kadar ORADA olabildiğimizle ilgilidir. Orada olmamızı sağlayan şeyse beynin ta kendisidir. Algılayabildiğimiz kadar gerçek bu dünya. O halde o algıyı konumladığımız beynimizi tanımalı. Farkındalık sadece ve sadece bir ANLA başlar. O an gelir ve kişi tüm geçmiş deneyimleri dışında bir şeyi fark eder, vay be der. Seminerin amacı tüm katılımcılara o anı/anları gülerек, eğlenerek yaşatabilmektir. İçerik Hazır Olmak Bireysel Motivasyon Ben Bunu Yapmak İstiyor muyum? Kişi-Amaç-Hedef-Hareket-İç ve Dış Etkenler Kendini Tanımak, Çevreni Tanımak, Hayatı Tanımak İpleri Kendi Eline Almak İnsanları Nasıl Algıladığınız, Onlara Olan Davranışınızı Belirler Hepimiz İnsanız, İnsana Dair Bir Hizmeti, İnsanlara Sunuyoruz! İnsan Kimdir? İnsan Ne İster? İnsanların Beş Temel İsteği İnsan Neden İster? İnsanların Karar Alma Mekanizmalarının Basitliği Altın Buda'dan Neler Öğrendim? Bilinç-İrade-Duygu-EGO Renklerle Kişilik Analizleri Kişilik-Huy-Karakter İnsan Beyni Rutinin Dışına Çıkan Her Şeyi Takip Eder. Ekiple Ritim Atölyesi Kadın ve Erkek Beyni Beynin Potansiyeli Hadi Nörologları Kızdıralım! Beynin Pratik Çalışma Prensipleri Maksimum Verim Soru ve Cevap İnsan Neden Huzursuz Olur? Karşılaştırmalar Olmasını Beklediklerim ve Gerçekleşenler İnsan Neden Mutsuz Olur? Şaşırtma ve Şaşırtma Psikolojisi Travma-Hayal Kırıklığı-Yaşıyoruz İşte-Sürpriz-Şok Beklentinin Ötesine Geçmek, Erken Teslim Etmek... İnsan Beyni Başarıya Nasıl Hizmet Eder? Bugünden Neler Kalsın Cebimde? Kapanış Hikayesi
TARİH	11 Ekim 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTSO KONFERANS SALONU

KENDİNDEN BİL BENİ: YÜZYILIN YANLIŞI	
EĞİTİMCİ	UZM.PSK.ŞAHİN ÇİFTÇİ
İÇERİK	Yıllardır birbirimizi anlamaya çalışır dururuz. Kendimizden bilmeye çalışırız başkalarını. Eğer kendimizi tam olarak tanıımıyorsak, bu diğerlerini de tanımadığımız anlamına gelmez mi? Kendimizde bildiklerimizle başkalarının bildiklerini aynı varsaymak nasıl büyük bir hatadır oysa. Artık karşımızdaki kişilerin gerçek dünyasını, farklı dillerini görmeye çalışmanın zamanı... Artık kaygılarımızın üstesinden gelme zamanı... Artık kendimiz için hayır deme zamanı... İçerik Seni Daha Önceden Tanıyor Gibiyim? Farklı Olmak ya da Olmamak İçinizde ki Çocuk Nasıl Büyür? Ben Seni Yanlış mı Anladım? Bir Küçük Film Denemesi Evet Yanlış Anladım Kendinize Doğru Soruları Sorun Doğru Soruların Yanlı Cevapları Kişiliğimizin Anayasaları: Şemalar Kendimizden Bilmeye Çalışmak Hayır Demek İstiyorum Ama Beni Yalnız Bırakmasınlar Kaygılarıma Yenildim Küçük Çocuğun Elini Tutun Peki Ya Bundan Sonra
TARİH	18 Ekim 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTISO KONFERANS SALONU

MUHASEBECİ OLMAYANLAR İÇİN MUHASEBE	
EĞİTİMCİ	ÖĞR.GÖR.EZGİ İNANICI
İÇERİK	Herkes için muhasebe...Muhasebe konusunda bilgi sahibi olmak isteyen herkes için eşsiz bir başlangıç Fırsatı...
TARİH	25 Ekim 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTISO KONFERANS SALONU

İŞ HAYATINDA DUYGUSAL ZEKA (EQ): KENDİNİ KEŞFET ÇEVRENE HİSSETTİR	
EĞİTİMCİ	UZM.PSK.SİNEM ÇELENK
İÇERİK	Günümüzde bireylerin hem iş hem de özel hayatlarında, çevrelerindeki kişiler ile kurdukları ilişkilerde, duygusal zeka (EQ)'ya sahip olmalarının ve bunu etkili bir şekilde kullanabilmelerinin önemi daha çok vurgulanmaktadır. Duygusal zekası yüksek olan bireyler, kendilerini tanıyan ve ihtiyaçlarını bilen, güçlü ve zayıf yanlarının farkında olan, duygularını kontrol etmeyi başarabilen ve etkili ilişkiler kurabilen kişilerdir. Duygusal zekası yüksek olan bireyler çalışma yaşamında duygusal zekası düşük olanlara göre daha başarılıdır. Günümüz kurumları için de artık çalışanlarının yalnızca IQ (Intelligence Quotient-zeka katsayısı) düzeylerinin yüksek olması yeterli olmamakta, başarının sağlanmasında çalışanların belirli bir düzeyde duygusal zekaya da sahip olmaları gerekmektedir. Duygusal Zeka Nedir? Duygusal Zeka mı? Akademik Zeka mı? Duygusal Zekanın Beş Boyutu a) Duyguları Tanıma b) Duyguları Yönetme c) İlişkileri Yönetme d) Kendini Motive Etme e) Empati İş Hayatında Duygusal Zeka Kullanımı a) Öfke Kontrolü b) Karşılıklı İletişim c) Takım Olma d) Uyum Becerileri e) Kendini İfade Etme
TARİH	01 Kasım 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTSO KONFERANS SALONU

OLUMLU İMAJ OLUŞTURMAK	
EĞİTİMCİ	ÖĞR.GÖR.GÜLŞEN KARAKADIOĞLU
İÇERİK	Olumlu imaj kavramıyla kuşkusuz genel geçer bir tanımlamaya varabiliriz. Kuşkusuz güvenilir olmak, dürüst olmak, iş bilir ve bitirir olmak, yürekli olmak gibi özellikler sıralanabilir. Ve bunların göstergesi olarak giysiniz (Rengi, modeli,ütüsü), davranışınız, konuşmanız, ses tonunuz, el sıkışınız, mimikleriniz, gibi birçok öge. Ancak bunların bazıları acaba doğru tanımlamama mıdır? Olumlu imaj oluşturma yolları üzerine konuşurken öncelikle alıcımızı muhatabımızı yani kime olumlu imaj oluşturmaya amaçladığımızı belirlemek gerekiyor. Karşımızdaki bir topluluk mu, bir kurum mu, bir kişi mi? Bunları belirlemek de yeterli olmuyor "olumlu imaj" kavramımızı tanımlamak için. Çünkü karşımızdaki toplumun, kurumun, kişinin değerlerine olumlu gelecek bir imaja yönelmemiz gerekiyor. Genelde toplumun özelde toplumun beklentilerinin oluşturduğu bir imaj beklentisini dikkate alarak ve bazen bu değer yargıları başa çıkmaya çalışarak oluşturulması gereken bir çabadır imaj oluşturma.
TARİH	08 Kasım 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTSO KONFERANS SALONU

YÖNETİM SÜREÇLERİ VE STRATEJİK PLANLAMA	
EĞİTİMCİ	DOÇ.DR.AHMET Y. DEMİRKOL
İÇERİK	Başarı iyi bir süreç yönetimi ve planlama gerektirmektedir. Bu konuda kendinizi geliştirmek için harika bir fırsat !
TARİH	15 Kasım 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTSO MECLİS SALONU

İŞ YAŞAMINDA STRES: BİR BAŞA ÇIKMA SERÜVENİ	
EĞİTİMCİ	UZM.PSK.ŞAHİN ÇİFTÇİ
İÇERİK	Stres çağdaş yaşamın kaçınılmaz hastalığıdır. Özellikle yaşam koşullarının ve rekabetin arttığı günümüzde kişisel tehdit algısı ve kaygının gerek sağlık üzerinde gerekse işgücü ve üretimde ciddi olumsuzluklara neden olduğu bilinmektedir. Bu eğitimin amacı kişilere iş yaşamında karşılaşılabilecekleri stres yaratan durumlarda korunma, iş ve özel yaşamlarında bu durumu tolere edebilme ve olumsuz etkileri minimize etme becerileri kazandırmaktır. Stres Nedir? Küçük Sıkıntılarda Strese Neden Olabilir Geçmiş Yaşantıların Stres Üzerinde Rolü Savaş ya da Kaç Tepkisi: Strese Gösterilen İlk Tepkiler Kendi Olumlu Stres Düzeyini Bulma Stresin Fizyolojik Etkileri ve Kontrol Sağlama Tükenmeye Rağmen Devam Edin Stresle Başa Çıkma Teknikleri
TARİH	22 Kasım 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTSO KONFERANS SALONU

BİR PAZARLAMA STRATEJİSİ OLARAK SOSYAL MEDYA	
EĞİTİMCİ	ÖĞR.GÖR.CAN SAYIN
İÇERİK	Ürününüzü ya da hizmetinizi sosyal medya üzerinden tanıtabilir ve satış yapabilir, marka bilinirliğini Arttırabilir, kampanyalannızı müşterilerine sunabilirsiniz.
TARİH	29 Kasım 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTSO KONFERANS SALONU

İŞİ OYUNLA ÇÖZÜN (TRANSAKSİYONEL ANALİZ İŞ YAŞAMI UYGULAMALARI)	
EĞİTİMCİ	PSK.DR.NİHAN TEZER YÖRÜK
İÇERİK	İş hayatı sürekli canlı, hareketli ve yoğun bir tempo gerektirebilir. Bu gereklilikleri yerine getirebilmek için yenilebilir bir zihne ihtiyaç duyulur. Oysa çoğu zaman kendimizi tükenmiş, dikkatimi toplamakta güçlük çeken ve hafızamızı zorlayan bir halde bulabiliriz. Bu gibi durumlarda kullanılacak tıbbi bir ilaç bulunmamaktadır. Bu eğitimde ise, oyunlar aracılığıyla iş hayatında gerekli bilişsel becerilerin geliştirilmesi ve korunması, tükenme zamanlarında oyunların kullanımı hakkında bilgi ve uygulamalar sunulacaktır. Bu eğitimin sonunda katılımcılar kendi işleri için ihtiyaç duydukları becerileri tanıyacak, bu becerileri geliştirmek için kullanılan yöntemler hakkında bilgi sahibi olacak ve bu becerilerin tükenme durumlarında kullanımına yönelik beceri kazanacaklardır. Bu eğitimin sonunda katılımcıların - İş hayatında dikkat ve bellek becerilerini nasıl kullanıldığını bilme, - Oyunla dikkati geliştirmenin yolları, - Oyunla hafızayı geliştirmenin yolları, - Oyunla algılama, hız ve diğer bilişsel becerileri geliştirmenin yolları, - Oyunla birlikte güçlüklerle başa çıkabilme ve problem çözme, konularında beceri sahibi olması hedeflenmektedir. Eğitimde; - Bilişsel beceriler nelerdir - İş hayatında bilişsel becerilerin kullanımı - Bilişsel becerileri geliştirmek için oyunun kullanımı - Tükenmişlik dönemleri ve bilişsel becerilerde deformasyon - Neden çok işim varken oyun oynarım? - İş hayatında "daha iyisi" için oyun oynamak başlıklı konular ele alınacaktır.
TARİH	06 Aralık 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTSO MECLİS SALONU

HAYVANAT BAHÇESİNDEKİ KUTUP AYISI	
EĞİTİMCİ	YRD.DOÇ.DR.ENGİN ÜNGÜREN
İÇERİK	Farklılıklar, yaşamdan anlar ve daha birçok bilinmeyenle birlikte şaşırtıcı bir o kadar da etkileyici bir yolculuğa çıkmaya hazır mısınız ?
TARİH	13 Aralık 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTSO MECLİS SALONU

"HAYIR" DEME SANATI	
EĞİTİMCİ	UZM.PSK.SİNEM ÇELENK
İÇERİK	Yerinde ve uygun bir dil ile söylenmiş "hayır" bir sanattır. Gerek özel yaşantıda gerekse iş yaşantısında telaffuz edilmesi zor kelimelerden biridir "hayır" . Yaratacağı etkileri düşünerek, nasıl söyleyeceğini düşünerek ve belki de kendisine nasıl söylenildiğinde ne hissedeceğini düşünerek ve biraz da nasıl söyleyeceğini bilmeyerek pek çok kişi yaşantısında "hayır" demekten kaçınır. İhtiyaçlarınızla örtüşmeyen taleplere "hayır" demeyi öğrendikten sonra, bunu bir kere başardıktan sonra, ne kadar kolay ve aslında her iki tarafın da daha çok işine yaradığını göreceksiniz. Kendinize, kendi işinize ve sizin için çok daha önemli olan şeylere daha fazla zaman ayıracaksınız. "Hayır" diyerek koruduğunuz kendi sınırlarınız, yönetimini eline almaya çalıştığınız kendi yaşantınızdır. Neden Zordur Hayır Diyebilmek? Sürekli Hayır Diyememenin Tehlikeli Tarafları Hayır Diyebilmenin Önemi Ne Zaman Hayır Denmeli? Muhatabı İncitmeden Hayır Diyebilmenin Yolları Her Durumda Kullanılabilecek Hayır Cevapları
TARİH	20 Aralık 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTSO MECLİS SALONU

AVUCUNUZDAKİ KELEBEK	
EĞİTİMCİ	SALİH ÖZGÜR (İZGÖREN AKADEMİ)
İÇERİK	Geleceğinizi hayal etmek ile başlayan bir yolculuk... Kendinizi tanıma, hedeflerinizi belirleme, zamanınızı ve stresinizi yönetme ve belirlediğiniz hedefler için mücadele etme de filmin senaryosu... Bu keyifli yolculukta başrol oyuncusu olmak ister misiniz? Film Gösterimi Hayat Amacınız Gelecek Hayaliniz Değerleriniz Hedef Belirleme ve Hedefe Ulaşma Hedef Nedir ve Nasıl Olmalıdır? Kişisel Hedeflerin Belirlenmesi 7 Alanda Hedef Belirleme Kişilik Hafıza Güçlendirme ve Yaratıcılık Yaratıcı Zekânın Öğeleri Beynin Lobları İş Yerinde Daha Yaratıcı Olmak İçin Zihin Haritalama Sistemi Hafızayı Kullanma Öğrenme Biçimleri Testi Olumlu Düşünce Mücadele Ruhu Şarkı Çalışması İç Faktörler/Dış Faktörler Bir Gün Zamanım Olursa Günah Geçisi Stres
TARİH	27 Aralık 2014 / CUMARTESİ
SAAT	10:00-15:00
YER	ALTSO MECLİS SALONU

ALTSO EĞİTİM ve KARIYER ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ

Atatürk Cad. No:19 ALANYA
Tel: 0 242 512 16 97 – Dahili: 205 / 216 / 207
Faks: 0 242 513 69 07
egitim@altso.org.tr

- * Eğitimler Atatürk Cad No: 19 Adresinde Bulunan Odamız Hizmet Binası Salonlarında Verilecektir.
- * Programlar Herkese Açıktır.
- * Program Sonunda Katılımcılara Odamız Tarafından Katılım Belgesi Verilecektir
- * Programlara Katılım Ücretsizdir.