

1.

MODERN İŞ YAŞAMINDA ZİHİNSEL YÜK VE PERFORMANS

Görünmeyen yükleri fark etmek, sürdürülebilir performansın ilk adımıdır.

GÜNÜN SONUNDA NEDEN YORGUNUZ?

Yorgunluğun önemli bir kısmı artık fiziksel değil, bilişeldir.



GÖRÜNMEYEN YÜKLER

İnsan bazen, işi yapmaktan değil; işleri zihninde taşımaktan yorulur.

GÖRÜLEBİLİR YÜKLER

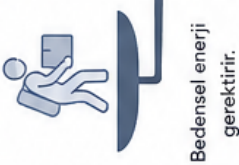
- ✓ Yapılacak iş sayısı
- ✓ Toplantı sayısı
- ✓ Çalışma süresi
- ✓ Teslim tarihleri

GÖRÜNMEZ YÜKLER

- Sürekli düşünmek
- Açık işleri zihninde taşımak
- Hata yapma kaygısı
- Bölünmeler
- Dikkat kaymaları
- Karar vermek zorunda olmak
- Her şeyi aynı anda yetiştirmeye çalışmak

FİZİKSEL YÜK vs ZİHİNSEL YÜK

FİZİKSEL YÜK



Bedensel enerji gerektirir.

ZİHİNSEL YÜK



Beynin işlem kapasitesini kullanır.

Modern iş yaşamında birçok kişi fiziksel olarak değil, zihinsel olarak yorulur.

SÜREKLİ AÇIK ZİHİN PROBLEMİ

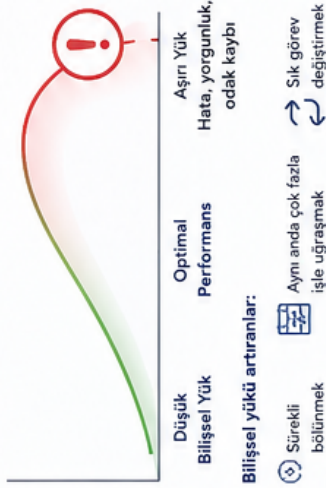
Bitmemiş işler zihinde "açık sekmeler" gibi yer kaplamaya devam eder.



- Dikkat dağınıklığı
- Zihinsel yorgunluk
- Uyku problemleri
- Odaklanma güçlüğü
- Stres hissi

BİLİŞSEL YÜK NEDİR?

Zihnin aynı anda taşımaya çalıştığı bilgi, görev ve dikkat miktarıdır.



DİKKAT EKONOMİSİ VE BÖLÜNME MALİYETİ

Sürekli bölünmek sadece birkaç saniye kaybettirmez. Zihin her geçişte yeniden odaklanmak zorunda kalır.



BÖLÜNME MALİYETİ

- Performansı düşürülebilir
- Hata oranını artırabilir
- Yüksek yorgunluk
- Zihinsel yorgunluk
- Odaklanmayı zorlaştırabilir

"ÇOK İŞ YAPMAK" ≠ "VERİMLİ OLMAK"

Sürekli meşgul olmak her zaman yüksek performans anlamına gelmez.

Meşgul Olmak

- ✓ Sürekli koşturmak
- ✓ Aynı anda çok iş yapmak
- ✓ Toplantıdan toplantıya gitmek
- ✓ Reaktif çalışmak

≠

Verimli Olmak

- ✓ Odaklanmak
- ✓ Önceliklendirmek
- ✓ Daha az işi daha kaliteli yapmak
- ✓ Zihinsel enerjiyi korumak

Gerçek performans: sadece "kaç iş yaptığı" ile değil, hangi zihinsel maliyetle sürdürüldüğüyle ilgilidir.

ZİHİNSEL ENERJİYİ KORUMAK İÇİN



Net öncelikler belirle



Bölünmeleri azalt



Odaklanma zamanları oluştur



Açık işleri kaydet, zihnini boşalt



Düzenli mola ver ve yenilen



BÖLÜM SONU DÜŞÜNME SORULARI

1. Gün içinde sizi en çok zihinsel olarak yoran şey nedir?
2. Fiziksel yorgunluk ile zihinsel yorgunluğu ayırabiliyor musunuz?
3. İş dışında da zihninizde taşımaya devam ettiğiniz konular var mı?
4. Gün içinde en çok hangi durumlarda bölünüyorsunuz?
5. Sürekli meşgul olmak sizce her zaman verimli olmak anlamına gelir mi?



BÖLÜMÜN ANA MESAJI

İnsanlar yalnızca yaptıkları işlerden değil, zihinlerinde taşıdıkları yüklerden de yorulurlar. Ve sürdürülebilir performans, yalnızca daha çok çalışmakla değil, zihinsel enerjiyi yönetilebilirlikle mümkündür.

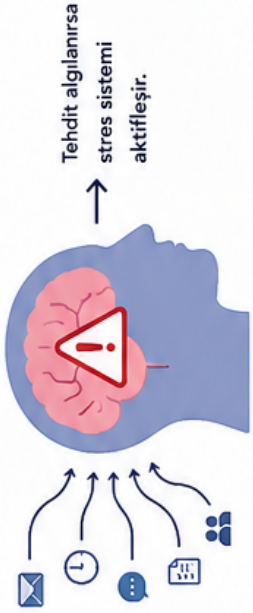
2.

STRES SİSTEMİ VE OTOMATİK TEPKİLER

Baskı altında zihniniz nasıl çalışır? Tepki mi veriyoruz, yanıt mı?

BEYNİN TEHDİT ALGISI NASIL ÇALIŞIR?

Beynimiz çevreden gelen bilgileri sürekli tarar: "Bu durum güvenli mi, tehdit mi?"



Modern iş yaşamında; yoğunluk, belirsizlik, yetiştirme baskısı, eleştirisi, hata yapma korkusu beyin tarafından "tehdit" gibi algılanabilir.

STRES ANINDA ZİHNİNDE NE OLUR?

Stres yükseldiğinde beynin çalışma şekli değişir.



Zihin, "mükemmel düşünmek" yerine "tehlikeyi hızlı yönetmek" moduna geçer.

OTOMATİK TEPKİ vs BİLİNÇLİ YANIT

OTOMATİK TEPKİ
Hızlıdır, alışılmıştır, düşünmeden gelir.



- Hemen savunmaya geçme
- Kaçınma / erteleme
- Panikleme
- Aşırı kontrol etme
- Her şeyi aynı anda yapmaya çalışma

BİLİNÇLİ YANIT
Durur, fark eder, sonra seçim yapar.



- Durumu gözlemler
- Öncelik belirlir
- Seçenekleri değerlendirir
- Uygun adımı seçer
- Daha sağlıklı sonuçlar üretir

★ Aradaki en önemli fark: FARKINDALIK

STRES ALTINDA GÖRÜLEN YAYGIN TEPKİLER

PANİK TEPKİSİ



- Zihin hızlanır
- Acele etmeye başlar
- Hata yapmaktan korkar
- Odaklanmak zorlaşır

KAÇINMA TEPKİSİ



- Erteleme eğilimi artar
- Başlamaktan kaçınır
- Yüzleşmek istemez
- Kısa vadede rahatlattır, uzun vadede stresi büyütür

AŞIRI KONTROL TEPKİSİ



- Her şeyi kontrol etmeye çalışır
- Tekrar tekrar kontrol eder
- Hata yapmaktan kaçınır
- Uzun vadede zihinsel yükü artırır

MÜKEMMELİYETÇİLİK VE ZİHNSEL YÜK

Mükemmeliyetçilik genellikle:

- ✓ Yüksek standartlar
- ✓ Hata yapmama isteği
- ✓ Eleştirilme kaygısı
- ✓ Yetersiz görüme korkusu



Sonuçları:

- Sürekli kontrol
- Dinlenirken bile işi düşünme
- Hata odaklanma
- Zihinsel yorgunluk
- Tükenme riski

Dışardan çok başarılı görünsek bile, içeride yüksek bir baskı taşınabilir.

STRES HER ZAMAN KÖTÜ MÜDÜR?

İYİ STRES (EUSTRESS)



- Kısa süreli, yönetilebilir stres
- Motive eder
- Dikkati artırır
- Performansı destekler

KÖTÜ STRES (DISTRESS)



- Sürekli, yoğun stres
- Zihinsel yorgunluk
- Dikkat dağınıklığı
- Stres, kaygı, tükenmişlik

ÖNEMLİ OLAN:

Stresi tamamen yok etmek değil, fark edip yönetebilmektir.

KENDİNİ DÜZENLEME NEDEN ÖNEMLİ?



Fark etmek



Durabilmek



Düşünebilmek



Seçim yapabilmek



Daha sağlıklı yanıt verebilmek

BÖLÜM SONU DÜŞÜNME SORULARI

1. Yoğun stres altında genellikle nasıl tepki verirsiniz?
2. Sizde daha çok hangi tepki görülür: panik, kaçınma, aşırı kontrol, yoksa başka bir şey mi?
3. Stresliken bunu bedeninizde nasıl hissedersiniz?
4. Baskı altında otomatik tepki verdiğinizizi fark ettiğiniz durumlar oluyor mu?
5. Hata yapma korkusu sizde nasıl davranışlar oluşturuyor?

BÖLÜMÜN ANA MESAJI

“ Güçlü olmak;

hiç stres yaşamamak değil, stres altında kendini düzenleyebilmektir.

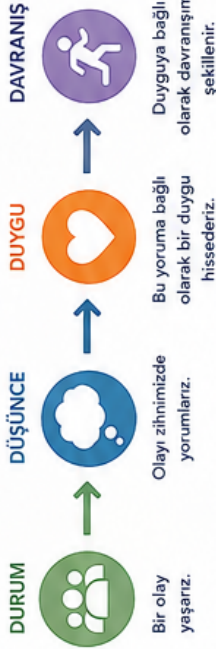


ÖZ-FARKINDALIK VE KENDİNİ DÜZENLEME

Kendini tanımak, kendini yönetmenin ilk adımdır.

DUYGU – DÜŞÜNCE – DAVRANIŞ İLİŞKİSİ

Yaşadığımız her durum; düşüncelerimizi, duygularımızı ve davranışlarımızı etkiler.



ÖRNEK



Unutma: Olayın kendisi değil, olaya verdiğimiz anlam bizi etkiler.

TEPKİ VERMEDEN ÖNCE DURABİLMEK

Tepki ile yanıt arasında küçük bir boşluk vardır. Bu boşluk, seçim yapma şansını verir.



GÜN SONU DEĞERLENDİRME TABLOSU

Bugün beni en çok ne etkiledi?	Ne hissettim?	Ne düşündüm?	Nasıl davrandım?	Farklı ne yapabildim?

Bu değerlendirme, öz-farkındalığı artırır ve gelişimini destekler.

KENDİNİ GÖZLEMLEME BECERİSİ

Kendini gözlemlemek, otomatik tepkilerimizi fark etmemizi sağlar.



Düzenli olarak kendini gözlemleyen kişi; stresini daha erken fark eder, daha bilinçli seçimler yapabilir.

ZİHNSEL DÜZENLEME BECERİLERİ

Zihnimizi düzenleyebilmek, duygularımızı yönetmemize yardımcı olur.



Kendini düzenlemek; duyguları bastırmak değil, onlarla sağlıklı bir şekilde baş edebilmektir.

BÖLÜM SONU DÜŞÜNME SORULARI

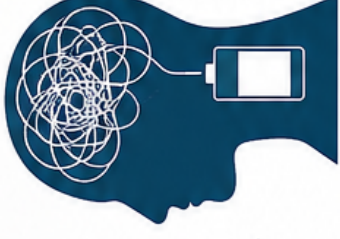
1. Stresliyen bunu bedeninizde nasıl fark ediyorsunuz?
2. Zorlandığınızda en sık hangi otomatik tepki ortaya çıkıyor?
3. Tepki vermeden önce durabildiğiniz durumlar oluyor mu?
4. Gün içinde zihinsel olarak en çok hangi durumlarda hızlanıyorsunuz?
5. Kendinizi düzenlemek için şu anda kullandığınız yöntemler neler?

STRESİ FARK ETMEK NEDEN ÖNEMLİ?

Stresi erken fark etmek; tükenmeyi önler, karar kalitesini ve performansını artırır.

FARK EDERSEK;

- ✓ Enerjimizi koruruz.
- ✓ Daha sağlıklı kararlar veririz.
- ✓ Duygularımızı yönetebiliriz.
- ✓ İlişkilerimiz güçlenir.
- ✓ Tükenmişliği önleyebiliriz.



FARK ETMEZSEK;

- ✗ Zihinsel yorgunluk artar.
- ✗ Dikkat dağınıklığı yaşarız.
- ✗ Acelemiz artar.
- ✗ İlişkilerimiz zorlanır.
- ✗ Tükenmişlik riski yükselir.

Beden, zihin ve davranışlarımız bize sürekli sinyaller verir. Önemli olan bu sinyalleri fark edebilmektir.

ÖZ-FARKINDALIĞI GELİŞTİRMEK İÇİN GÜNLÜK ALIŞKANLIKLAR

- Günün içinde birkaç kez kendine sor: "Şu anda nasılım?"
- Duygularını isimlendir: "Şu anda kaygılıyım."
- Kendine karşı nazik ol: "Herkes zorlanabilir."
- Gün sonu kısa bir değerlendirme yap.
- Uyumadan önce zihnini boşalt ve günü kapat.

Öz-farkındalık bir varış noktası değil, bir yolculuktur. Küçük farkındalıklar, büyük değişimlerin başlangıcıdır.

BÖLÜMÜN ANA MESAJI



Öz-farkındalık; kendini eleştirmek değil, kendini gözlemleyebilmektir. Fark etmek, değişimin ilk adımdır. Kendini düzenlemek ise daha dengeli, daha etkili ve daha mutlu bir yaşamın anahtarıdır.

4.

ODAKLANMA VE DİKKAT YÖNETİMİ

Dikkatini yönet, enerjini koro, performansını artır.

DİKKAT NEDEN PARÇALANIR?

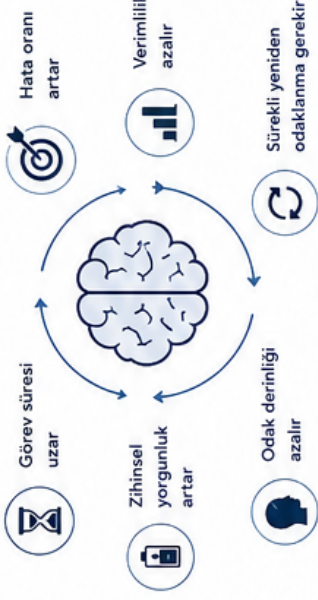
Gün içinde dikkatimizi bölen çok sayıda uyaran vardır. Her bölümme, zihinsel enerji kaybına neden olur.



Dikkat sınırlıdır. Bir yere verdiginizde, başka bir yerden eksilir.

BÖLÜMENİN PERFORMANSA ETKİSİ

Süreklili bölünmek, kısa süreli zaman kaybı değil, yüksek zihinsel maliyettir.



Geçiş maliyeti ne kadar fazlaysa, gerçek üretkenlik o kadar düşer.

TEK GÖREV ODAĞI

ÇOKLU GÖREV (YANILGI)

Aynı anda birçok işi yapmak gerçekten hızlı değildir.



VS.



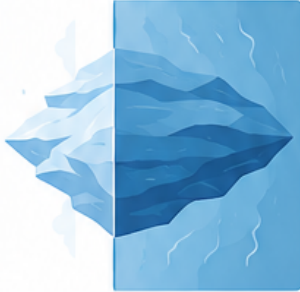
- ✓ Sürekli geçiş
- ✓ Dikkat dağınıklığı
- ✓ Kalite düşer
- ✓ Zihinsel enerji hızla tükenir

- ✓ Derin odak
- ✓ Daha hızlı tamamlama
- ✓ Daha az hata
- ✓ Zihinsel enerji korunur



Odak, kaliteli işin ve yüksek performansın anahtarıdır.

DERİN ÇALIŞMA MANTIĞI



Dikkat dağınıklığı olmadan uzun süre tek işe odaklanmak.



Düşünme derinleşir.



Üretkenlik ve yaratıcılık artar.



Öğrenme güçlenir, kalite yükselir.



Derin çalışma, yetenekten çok ortam ve alışkanlıklarla güçlenen bir beceridir.

ODAK İÇİN ALTIN KURALLAR



En önemli işini önce yap.



Telefonunu göz hizasından uzaklaştır.



Zaman blokları oluştur.



Tek işe odaklan.



Düzenli mola ver.

BÖLÜM SONU DÜŞÜNME SORULARI



- Gün içinde dikkatinizi en çok ne bölüyor?
- Aynı anda birçok işi yapmaya çalıştığınızda nasıl hissediyorsunuz?
- Gün içinde gerçekten derin şekilde odaklanabildiğiniz zamanlar oluyor mu?
- Zihinsel olarak sizi en çok yoran şey nedir: çok çalışmak mı, sürekli bölünmek mi?
- Odaklanmayı artırmak için kullanabileceğiniz 3 yöntem yazın.

MİKRO MOLA VE ZİHNSEL TOPARLANMA

Zihin uzun süre kesintisiz yoğun dikkat sürdüremez. Kısa molar, zihinsel enerjini yeniler.

Nefes molası (1-2 dk)



Derin nefes al, zihni sakinleştir.

Göz molası (1-2 dk)



Ekrandan uzaklaş, gözlerini dinlendir.

Hareket molası (2-3 dk)



Kalk, esne, kısa yürüyüş yap.

Zihin molası (2-3 dk)



Bir şey yapma, zihnini boşalt.



Mola vermek tembellik değil, zihinsel bakımdır.



BÖLÜMÜN ANA MESAJI

Dikkat, en değerli zihinsel kaynağımızdır. Onu yönetebilen kişi; daha az yorular, daha iyi odaklanır, daha kaliteli üretir ve daha dengeli bir şekilde çalışır.

Odak = Enerji + Netlik + Verimlilik

5.

ÖNCELİKLENDİRME VE ZİHİNSEL NETLİK

Dikkatini doğru yere ver, zihinsel yükünü hafiflet.

HER ŞEY NEDEN AYNI ANDA ÖNEMLİ GELİR?

Çok fazla görev, talep ve düşünce zihnimizi meşgul eder. Bu da her şeyin önemlisi gibi görünmesine neden olur.



i Zihindeki karmaşa artar, odak dağılır, stres ve zihinsel yorgunluk yükselir.

AÇIK DÖNGÜLER VE ZİHİNSEL YÜK

Tamamlanmamış işler zihinde yer kaplar ve enerji tüketir.



- ✉ Cevaplanmamış mail
- ⌚ Yarım kalan iş
- 🕒 Ertelenmiş görev
- 💬 Konuşulmamış konu
- ❓ Alınmamış karar

i Açık döngüler azaldıkça zihinsel yük hafifler, odak ve netlik artar.

ZİHİNSEL NETLİK İÇİN KÜÇÜK ADIMLAR



Netlik = Daha az karmaşa + Daha doğru öncelik + Daha fazla odak

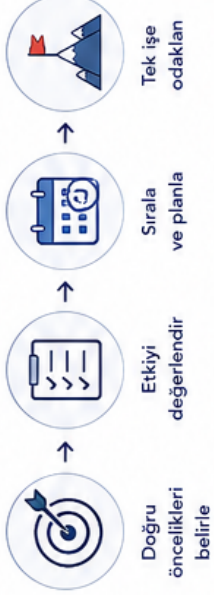


BÖLÜMÜN ANA MESAJI

Önceliklendirme; her işi yapmak değil, gerçekten önemli olana alan açabilmektir.

ÖNCELİKLENDİRME MANTIĞI

Her iş aynı değere sahip değildir. Enerjini en önemli olana odaklamaktır.



★ Önceliklendirme her şeyi yapmak değil, en önemli olana bilinçli şekilde alan açmaktır.

KARAR YORGUNLUĞU

Gün içinde çok fazla karar vermek zihinsel enerjiyi azaltır.



- Sürekli karar vermek:**
- Zihinsel kapasiteyi düşürür.
 - Odaklanmayı zorlaştırır.
 - Ertelemeye neden olabilir.
 - Otomatik davranışı artırır.

🧠 Öncelikleri net olan kişi, daha az karar verir ve enerjisini koruyabilir.

GÜN SONU NETLİK KAPANIŞI

Günü zihinsel olarak kapatmak, yarına daha hafif başlamayı sağlar.



🌙 Zihni boşaltmak bir lüks değil, bir ihtiyaçtır.



Zihinsel netlik, yalnızca zamani değil; zihinsel enerjiyi de korur.

ACIL vs ÖNEMLİ AYRIMI

ACIL DEĞİL

1. ACIL VE ÖNEMLİ

- Krizler
- Son teslim tarihleri
- Acil sorunlar

HEMEN YAP



ÖNEMLİ

2. ACIL DEĞİL AMA ÖNEMLİ

- Planlama
- Öğrenme
- Gelişim
- İlişki ve sağlık

PLANLA VE ZAMAN AYIR



3. ACIL AMA ÖNEMSİZ

- Gereksiz kesintiler
- Bazı mailer
- Bazı toplantılar
- Başkalarının acilleri

DELEGE ET / SINIR KOY



ÖNEMSİZ

4. ACIL DEĞİL VE ÖNEMSİZ

- Zaman kaybettiren işler
- Öneemsiz detaylar
- Amacsız gezinme

ELE / AZALT



Zaman çoğu zaman 3. ve 4. bölgeye gider, 2. bölgeye ise gitmez.

"YETİŞTİRME PSİKOLOJİSİ"

Sürekli yetiştirme hissi zihni yorar ve baskıyı artırır.



- ✗ Sürekli hızlanma
- ✗ Duramama
- ✗ Dinlenirken suçluluk
- ✗ Her şeyi aynı anda çözme
- ✗ Hiçbir şey yeterli değilmiş hissi

❤️ Amaç her şeye yetişmek değil, en önemli olana odaklanmaktır.

BÖLÜM SONU DÜŞÜNME SORULARI

1. Gün içinde sizi en çok zihinsel olarak meşgul eden şey nedir?
2. Sizce en çok acil işlerle mi, yoksa önemli işlerle mi zaman geçiriyorsunuz?
3. Tamamlanmamış işler zihninizde yer kaplıyor mu?
4. Gün içinde çok fazla karar vermek sizi yoruyor mu?
5. Şu anda hayatınızda gerçekten öncelikli olan şeyler net mi?



Netlik arttıkça stres azalır, odak güçlenir, verimlilik artar.

6.

SÜRDÜRÜLEBİLİR PERFORMANS VE İYİ OLUŞ

Kendine iyi baktıkça, performansın da sürdürülebilir olur.

PERFORMANSIN PSİKOLOJİK MALİYETİ

Sürekli baskı, yetiştirme çabası ve yüksek beklenti zamanla zihinsel ve duygusal maliyet oluşturur.



- Zihinsel yorgunluk
- Duygusal tükenme
- Motivasyon kaybı
- Odaklanma azalması
- İlişkilere zorlanma
- Fiziksel şikayetler

Yüksek performans sürdürülebilir olması için psikolojik maliyeti yönetmek gerekir.

ENERJİ YÖNETİMİ

Zamanımızı değil, enerjimizi yönetmek sürdürülebilir performansın anahtarıdır.

ENERJİMİ TÜKETENLER

- Sürekli bölünmek
- Belirsizlik
- Yetiştirme baskısı
- Duygusal çatışmalar
- Aşırı kontrol
- Yetersiz dinlenme

ENERJİMİ BESLEYENLER

- Odaklı çalışma
- Kısa molalar
- Sosyal destek
- Hareket etmek
- Anlamlı hissetmek
- Yeterli uyku

Enerjini koru, yenile ve doğru yere yönlendir.

GROWTH MINDSET (GELİŞİM ZİHNİYETİ)

Becerilerin geliştirilebileceğine inanmak, öğrenmeyi ve dayanıklılığı artırır.

SABİT ZİHNİYET

- "Bunu yapamam."
- "Yetersizim."
- "Hata yapmamalıyım."
- "Çok zor."

GELİŞİM ZİHNİYETİ

- "Henüz öğreniyorum."
- "Gelişebirim."
- "Hatalarımdan öğrendim."
- "Zor ama denemeye değer."

Zihin yapın değiştikçe, potansiyelin de artar.

BÖLÜMÜN ANA MESAJI

Sürdürülebilir performans; yalnızca çok çalışmak değil, zihinsel ve duygusal enerjiyi koruyabilmektir.

SÜREKLİ GÜÇLÜ KALMAYA ÇALIŞMA

Zorlandığımızı göstermemek, yardım istememek ve dinlenememek bizi zamanla zayıflatır.



- Yardım istememek
- Dinlenirken suçluluk
- Her şeyi kontrol etme

- İhtiyaçları fark etmek
- Destek istemek
- Sınır koymak önemlidir.

Gerçek güç; her zaman güçlü görünmek değil, zamanında destek alıp kendini koruyabilmektir.

İŞ - ÖZEL YAŞAM DENGESİ

Denge, her iki alana da sağlıklı şekilde alan açabilmektir.



ÖZEL YAŞAM

- İş dışında bağlantıyı azalt
- Zihinsel olarak kapan
- Sevdiklerine zaman ayır
- Dinlenmeyi planla
- Kendine zaman ayır

Denge mükemmeliyet değil; sürekli bakım gerektirir.

SÜRDÜRÜLEBİLİR PERFORMANS İÇİN GÜNLÜK ALIŞKANLIKLAR



Küçük adımlar, uzun vadeli iyi oluşun temelini oluşturur.

Kendine iyi bakmak bir lüks değil, performansın temelidir.

SESSİZ TÜKENİMLİŞLİK

Tükenmişlik her zaman ani çöküşle gelmez. Sessizce birikir ve bizi tüketir.



- Sürekli yorgunluk
- Keyif alamama
- Motivasyon düşüklüğü
- Küçük şeylere tahammülsüzlük
- Zihnin hiç durmaması
- Dinlensek bile toparlanamama

Belirtileri erken fark etmek, daha büyük tükenmeleri önlemeye yardımcı olur.

DAYANIKLILIK (RESILIENCE)

Zorlayıcı durumlar karşısında toparlanabilme ve uyum sağlayabilme gücüdür.



Dayanıklılık doğuştan gelmez, geliştirilebilir bir beceridir.

BÖLÜM SONU DÜŞÜNME SORULARI

- Son zamanlarda sizi en çok zihinsel olarak ne yoruyor?
- Dinlenirken gerçekten zihinsel olarak dinlenebiliyor musunuz?
- Güçlü görünmeye çalıştığınız için yardım istemediğiniz oluyor mu?
- Enerjinizi en çok tüketen şey nedir?
- Zorlandığımızda kendinize nasıl konuşuyorsunuz?

Gerçek dayanıklılık; hiç düşmemek değil, yeniden ayağa kalkmayı bilmektir.

Zorlayıcı durumlar karşısında esneyebilmek, toparlanmak ve devam edebilmek.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NEDİR?

Zorlayıcı durumlar karşısında yeniden dengeye gelebilme ve uyum sağlayabilme kapasitesidir.



- Zorlanmak normaldir.
- Önemli olan toparlanmaktır.
- Esneklik güçtür.
- Devam etmek mümkündür.



Dayanıklılık; hiç düşmemek değil, düştükten sonra yeniden ayağa kalkabilmektir.

3. DUYGUSAL TOPARLANMA

Zorlayıcı bir olaydan sonra yeniden dengeye gelebilmek.



- Duyguları bastırma, fark et.
- Kendine zaman tanı.
- Destek al, paylaş.
- Kendine iyi gelen şeyleri yap.



Duyularınla savaşma, onları kabul et. Kabul edilen duygu iyileşme başlatır.

6. GERÇEKÇİ BEKLENTİ YÖNETİMİ

Kendinden ve hayattan gerçekçi beklentiler oluşturmak.

Gerçekçi Olmayan Beklentiler

- Hiç hata yapmamalıyım.
- Her şeyi yetiştirmeliyim.
- Herkesi memnun etmeliyim.
- Sürekli güçlü olmalıyım.
- Her şeyi kontrol etmeliyim.

Gerçekçi Beklentiler

- Hata yapmak insanidir.
- Önceliklerime odaklanırım.
- Herkesi değil, kendimi memnun edebilirim.
- Zorlanmak normaldir.
- Her şeyi değil, bazı şeyleri kontrol edebilirim.



Gerçekçi beklentiler, hayal kırıklığı ve tükenmişliği azaltır.

1. BASKI ALTINDA ESNEKLİK

Değişen koşullara uyum sağlayabilmek.



- Değişim kaçınılmazdır.
- Tek bir çözüme takılma.
- Alternatifleri düşün.
- Esnek kal, uyum sağla.



Esneyen dallar kırılmaz. Zihin de esnedikçe güçlenir.

4. ZİHİNSEL ESNEKLİK

Farklı bakış açıları geliştirebilmek.



Zihin ne kadar esnekse, stres altında o kadar güçlüdür.

2. BELİRSİZLİKLE BAŞA ÇIKMA

Netlik olmadığında bile ilerleyebilmek.



- Belirsizlik kaygı yaratabilir.
- Kontrol edemeyeceğin şeylere odaklanma.
- Şu ana odaklan.
- Elindeki bilgilerle adım at.



Belirsizlikte mükemmel karar değil, ilerleyen karar önemlidir.

5. KONTROL EDEBİLDİĞİN ALANLARA ODAKLANMA

Enerjini, etkileyebileceğin şeylere yönlendir.



Enerjini kontrol edebildiğin alana koy, etkini arttırırsın.

BÖLÜM SONU DÜŞÜNME SORULARI



- Stresli durumlarda genellikle nasıl tepki veriyorsunuz?
- Belirsizlik karşısında en çok zorlandığınız şey nedir?
- Kontrol edemediğiniz şeylere ne kadar zihinsel enerji harcıyorsunuz?
- Kendinizden beklentileriniz ne kadar gerçekçi?
- Zor zamanlarda sizi ayakta tutan en önemli kaynaklarınız neler?







GÜNLÜK HAYATTA MİKRO ARAÇLARI KULLANMA HAFTALIK TAKİP ÇİZELGESİ



Küçük adımlar, büyük farklar yaratır.
Fark et, uygula, güçlen.

MİKRO ARAÇLAR	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PZR	HAFTALIK DEĞERLENDİRME
 2 DAKİKALIK RESET TEKNİKLERİ Gün içinde 2 dakikalık kısa reset anları oluşturdum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/7
 NEFES DÜZENLEME Gün içinde bilinçli nefes düzenleme yaptım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/7
 ZİHİNSEL BOŞALTIMA Zihnindeki yükü yazıya dökerek boşalttım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/7
 ÖNCELİK LİSTESİ SİSTEMİ Günün önceliklerini belirleyip odaklandım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/7
 GÜN SONU ZİHİNSEL KAPANIŞ Günü zihinsel olarak kapatıp ertelidim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/7
 BÖLÜNME YÖNETİMİ Dikkatimi dağıtan unsurları yönettim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/7
 DÜŞÜNCE FARKINDALIĞI Düşüncelerimi fark ettim ve onlarla bilinçli ilişki kurdum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/7
 KENDİME DESTEKLEYİCİ DAVRANIŞ Kendime şefkatli ve anlayışlı davrandım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/7
 HAREKET / KISA AKTİVİTE Kısa yürüyüş, esneme veya bedensel aktivite yaptım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/7
 SU TÜKETİMİ Gün içinde yeterli su içmeye dikkat ettim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	/7
 GÜNLÜK TOPLAM	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/70

HAFTALIK DEĞERLENDİRME

Bu hafta en çok hangi mikro aracı kullanmak bana iyi geldi?

GELİŞTİRMEK İSTEDİĞİM ALAN

Gelecek hafta daha çok odaklanmak istediğim mikro araç(lar):

BU HAFTA BENİ EN ÇOK NE YORDU?

BU HAFTA BENİ EN ÇOK NE DESTEKLEDİ?

NOTLAR

KULLANIM REHBERİ


- Her gün ilgili mikro aracı kullandıysan işaretle.
- Gün sonunda kısa bir değerlendirme yap.
- Hafta sonunda toplamını hesapla ve ilerlemeni gör.



PUANLAMA REHBERİ (Haftalık)

0 - 24  Kendine daha fazla alan aç.

25 - 48  İyi gidiyorsun, devam et!

49 - 70  Harikal! Aışıklıkların güçleniyor.

UNUTMA!

Mükemmellik değil, istikrar önemlidir.
Her küçük adım, zihinsel dengem için değerli bir yatırımdır.



ŞEMALAR: KAVRAM KAPSAMI VE ANLATIMI

Şemalar, geçmiş deneyimlerimizden öğrenerek geliştirdiğimiz zihinsel kalıplardır. Bilgiyi nasıl yorumladığımızı, neye odaklandığımızı ve nasıl tepki verdiğimizizi etkiler.

1. ŞEMA NEDİR?

Bir durum, kişi, olay veya kendimizle ilgili tekrar eden deneyimler sonucu oluşan zihinsel inanç, kural ve beklenti kalıplardır.



DENEYİM
Yaşadığımız olaylar ve deneyimler

ZİHNSEL İŞLEME
Bu deneyimleri anlamlandırır, kalıpları oluştururuz.

ŞEMA
Zihninizde yerleşen kalıcı kalıplar

2. ŞEMALAR NASIL OLUŞUR?



4. ŞEMALARIN İŞLEVİ

OLUMLU İŞLEVLERİ

- ✓ Dünyayı hızlı anlamamızı sağlar.
- ✓ Karar vermeyi kolaylaştırır.
- ✓ Karmaşık bilgiyi basitleştirir.
- ✓ Güven duygusuna katkı sağlar.

ZORLAYICI YÖNLERİ

- ✗ Gerçeği çarpıtabilir.
- ✗ Esnek düşünmeyi engelleyebilir.
- ✗ Otomatik tepkilere yol açabilir.
- ✗ Duygusal acı ve stres yaratabilir.

3. ŞEMA TÜRLERİ (ÖRNEK)

KENDİNE DAİR ŞEMALAR

Yetersizim, sevelemem, değerliyim, güçlüyüm...

BAŞKALARINA DAİR ŞEMALAR

İnsanlar güvenilir değildir, herkes iyi niyetlidir...

DÜNYAYA DAİR ŞEMALAR

Dünya tehlikelidir, dünya adildir, yaşam zordur...

İLİŞKİLERE DAİR ŞEMALAR

Yakınlık tehlikelidir, yalnız kalırım, destek alabilirim...

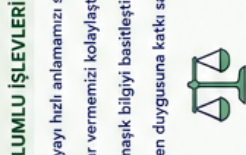
KURALLAR VE BEKLENTİLER

Hata yapmamalıyım, her şey mükemmel olmalı...



ÖZETLE

Şemalar, dünyayı anlamlandırmamıza yardımcı olur. Ancak her şema her zaman gerçeği yansıtmayabilir. Fark etmek, esnekleşmek ve güncellemek önemlidir.



7. ŞEMALARIMIZI FARK ETMEK

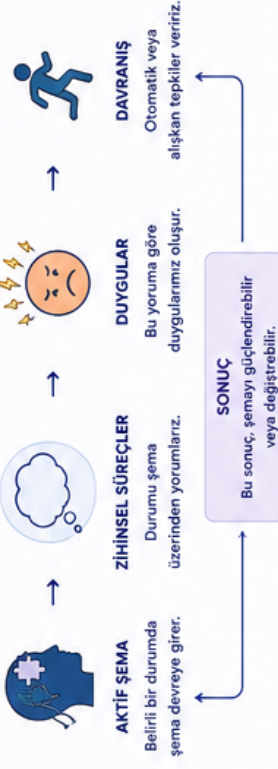
- Otomatik düşüncelerimizi gözlemle.
- Tekrarlayan kalıpları fark et.
- Duygusal tepkilerinin kaynağını araştır.
- Geçmiş deneyimlerin etkisini değerlendir.
- Şemalarımızın sana nasıl hizmet ettiğini ve nasıl zarar verebildiğini anlamaya çalış.



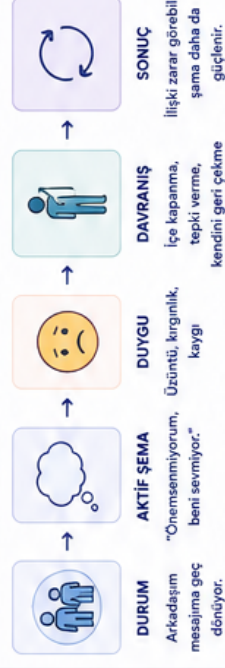
UNUTMA!

Şemalarımız kaderimiz değildir. Fark edebilir, anlayabilir ve dönüştürebiliriz.

5. ŞEMALAR HAYATIMIZI NASIL ETKİLER?



6. ŞEMA ÖRNEK AKIŞI



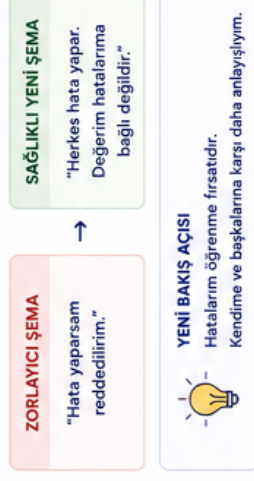
8. ŞEMA İLE GERÇEK ARASINDAKİ FARK

ŞEMA	GERÇEK
Genelleme yapar.	Kanıtla dayanır.
Geçmişe dayanır.	Şu ana odaklanır.
Kesin ve katıdır.	Esnekler.
Korkuya dayanabilir.	Merak ve açıklığa dayanır.
Değişmesi zordur.	Değişebilir ve gelişebilir.

9. ŞEMALARI ESNEKLEŞTİRME YOLLARI

- Farkındalık geliştirmek
- Sorgulayıcı yaklaşım benimsemek
- Farklı bakış açıları kazanmak
- Yeni ve sağlıklı deneyimler yaşamak
- Destek almak (terapi, eğitim, grup vb.)
- Kendine şefkatle yaklaşmak

10. ÖRNEK ŞEMA DÖNÜŞÜMÜ



Zihniniz anlam arar, ama gerçeği seçmek bizim elimizdedir. Esnek şemalar, daha sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.



Kendini tanımak bir yolculuktur. Her farkındalık adımı seni güçlendirir.

OTOMATİK DAVRANIŞLAR

KAVRAM KAPSAMI VE ANLATIMI

Otomatik davranışlar, düşünmeden, farkında olmadan ve hızlıca ortaya çıkan tepkilerimizdir.

OTOMATİK DAVRANIŞ NEDİR?

Otomatik davranışlar; belirli bir uyarıcı ya da durum karşısında, geçmiş deneyimler, alışkanlıklar, öğrenmeler ve inançlar doğrultusunda zihninizin devreye girmeden verdiği hızlı tepkilerdir.

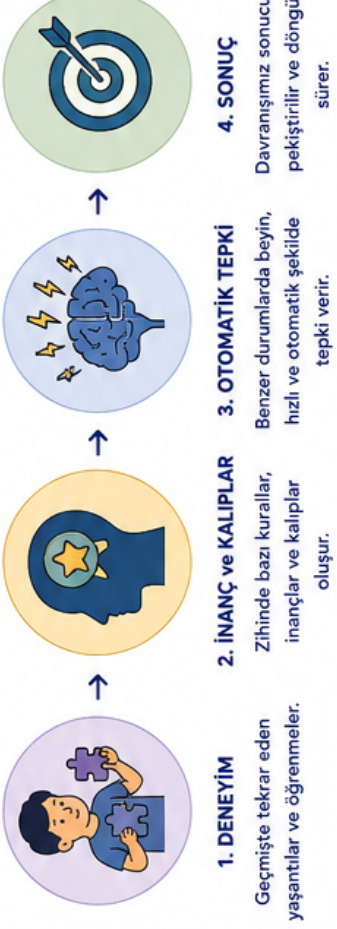


TEMEL ÖZELLİKLERİ

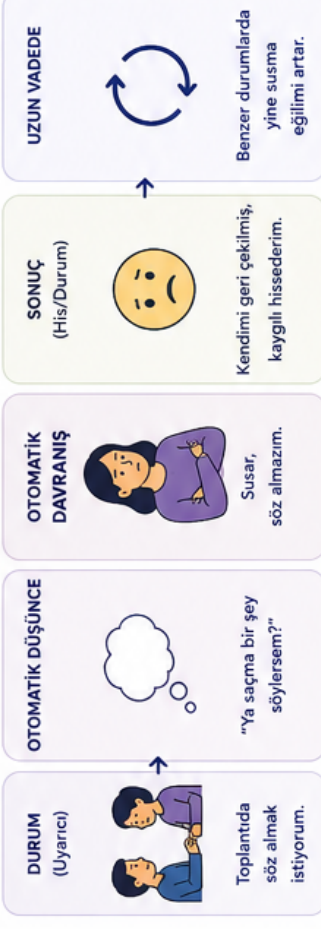
- ✓ Hızlıdır, bilinçsiz gerçekleşir.
- ✓ Çoğu zaman öğrenilmiş ve alışkanlığa dönüşmüştür.
- ✓ Zihinsel enerji tasarrufu sağlar.
- ✓ Kısa vadede işimizi kolaylaştırabilir.
- ✓ Uzun vadede ise sorunları sürdürülebilir.



NASIL OLUŞUR?



ÖRNEK DÖNGÜ



NEDEN FARK ETMEMİZ ÖNEMLİ?

- ! Otomatik davranışlarımızı fark etmek;
- Daha bilinçli seçimler yapmamızı sağlar.
- Tepkilerimiz yerine yaptılar geliştirmemize yardımcı olur.
- İlişkilerimizi, iş yaşamımızı ve ruh halimizi olumlu etkiler.

YAYGIN OTOMATİK DAVRANIŞ ÖRNEKLERİ

- Kaçınma**: Zorlayıcı durumdan uzaklaşma, erteleme.
- Savunmaya Geçme**: Eleştiriyi veya feedback karşısında kendini korumaya çalışma.
- Aşırı Kontrol Etme**: Her şeyi kontrol etmeye çalışarak rahatlama arama.
- Hızlı Tepki Verme**: Düşünmeden, duygusal olarak hemen tepki verme.
- Mükemmeliyetçilik**: En iyi olma çabasıyla kendine aşırı baskı uygulama.
- Onay Arama**: Başkalarının beğenisini kazanmak için davranma.

UNUTMA!

Otomatik davranışlar kötü değildir, sadece çoğu zaman farkında olmadan çalışırlar. Farkındalık, değişimin ilk ve en güçlü adımıdır.

ANA MESAJ

Fark et, anla, dönüştür; daha bilinçli bir sen için güçlü bir adım at.

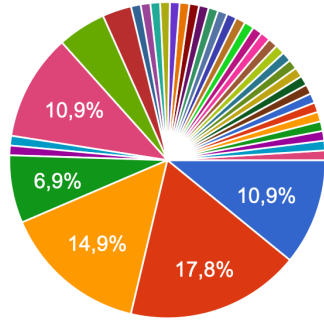
“ Zihnimiz otomatik pilotta çalışabilir ama direksiyonda sen varsın. ”

Farkındalık, özgür seçimlerin kapısını açar.

İş Yaşamında İyi Oluş ve Performans Değerlendirme

1. Çalıştığınız birim?

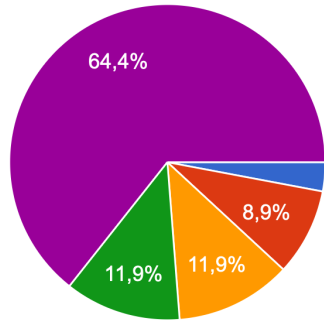
101 yanıt



▲ 1/5 ▼

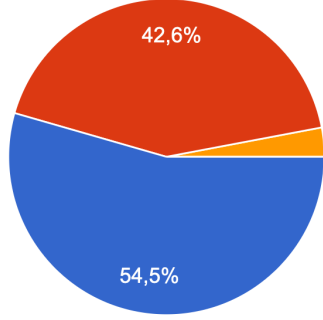
2. Kurumdaki çalışma süreniz?

101 yanıt



3. Cinsiyetiniz?

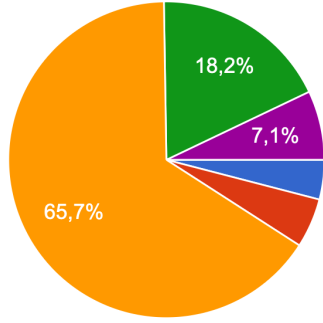
101 yanıt



- Kadın
- Erkek
- Belirtmek istemiyorum

4. Günlük iş yükünüzü nasıl değerlendirirsiniz?

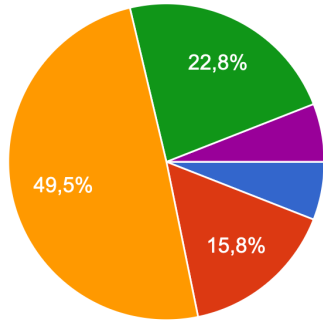
99 yanıt



- 1. Çok düşük → Gün içinde çoğu işi rahatlıkla tamamlıyorum, boş zamanı...
- 2. Düşük → İşlerimi genelde zorlanmadan tamamlıyorum.
- 3. Orta → İş yüküm dengeli, bazı günler yoğunluk hissediyorum.
- 4. Yüksek → Çoğu zaman yetiştirmekte zorlanıyorum.
- 5. Çok yüksek → Sürekli yetiştirme baskısı altındayım, işler birikiyor.

5. Gün içinde ne sıklıkla bölünürsünüz? (mail, telefon, yüz yüze)

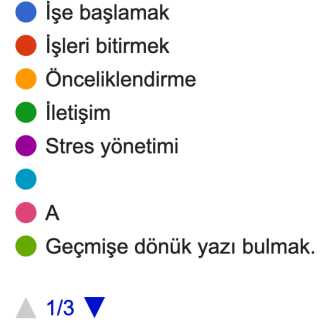
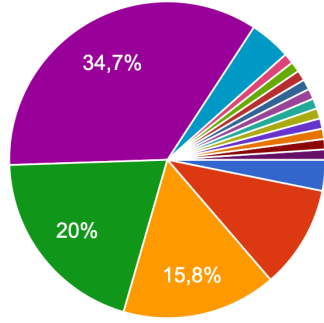
101 yanıt



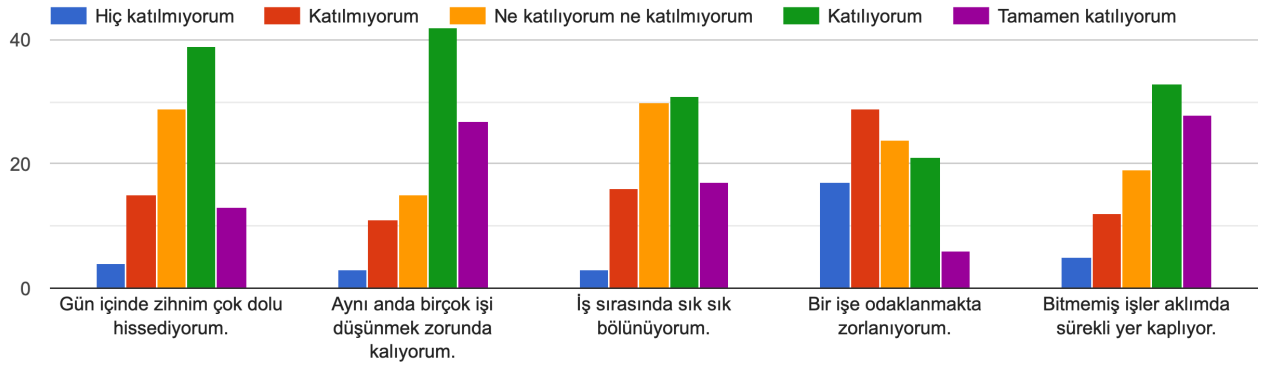
- 1. Çok nadir → Uzun süre kesintisiz çalışabiliyorum.
- 2. Nadiren → Ara sıra bölünme oluyor ama hızlı toparlanıyorum.
- 3. Orta düzeyde → Gün içinde birkaç kez bölünüyorum.
- 4. Sık sık → Çalışırken sık sık bölünüyorum, odaklanmak zor.
- 5. Çok sık → Neredeyse hiç kesintisiz çalışamıyorum.

6. İşinizde en çok zorlandığınız alan nedir?

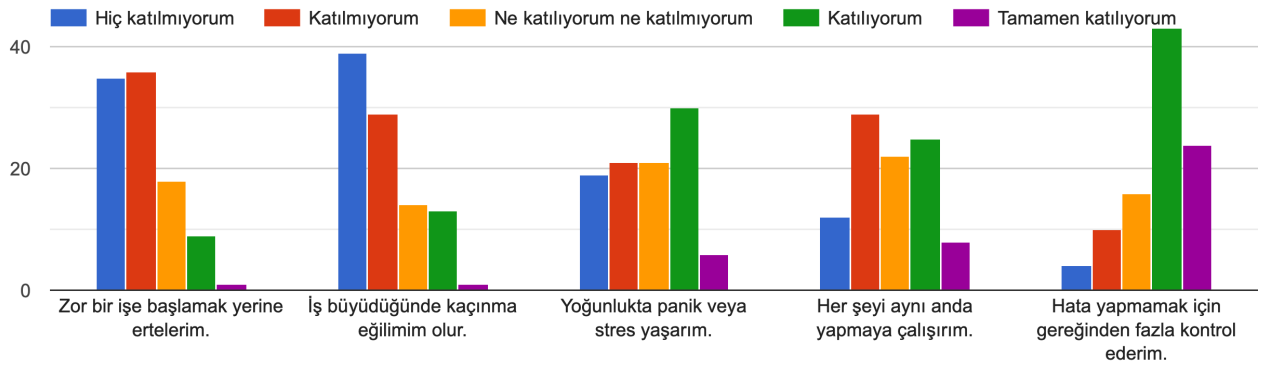
95 yanıt



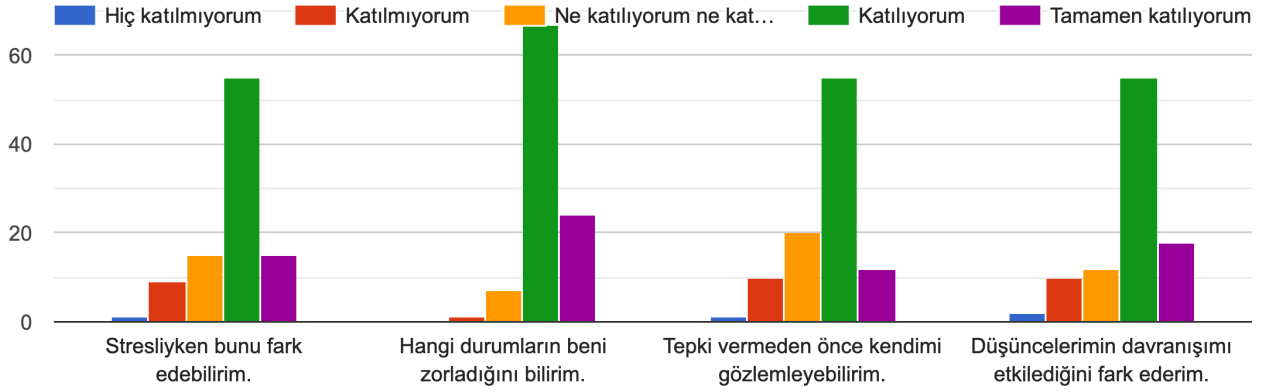
7. Zihinsel Yük



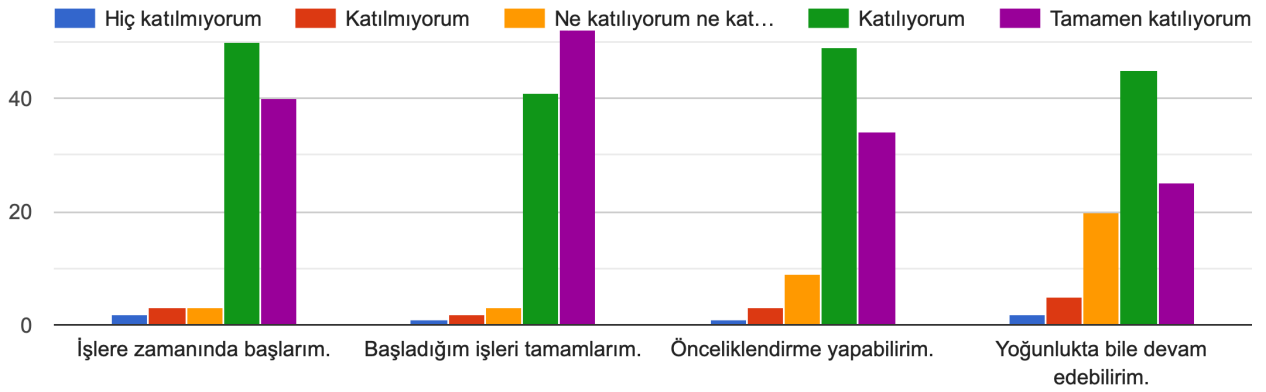
8. Otomatik Tepki



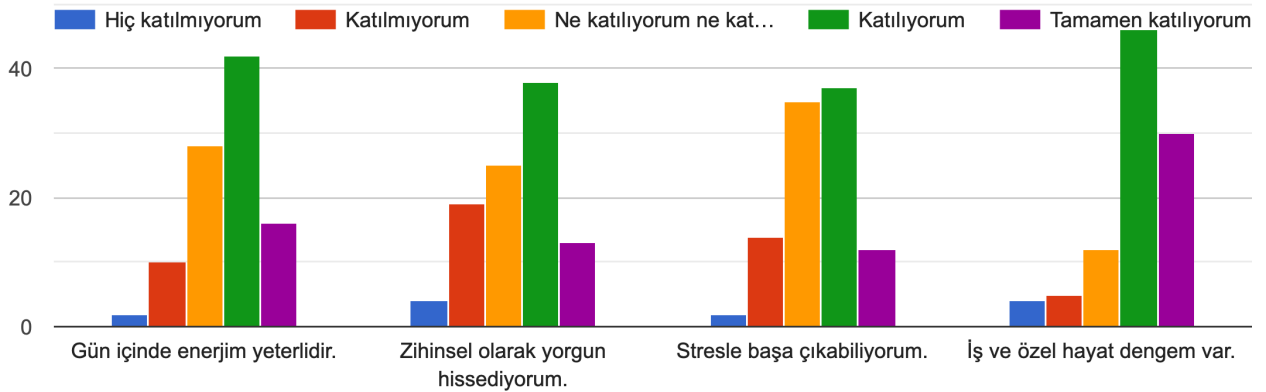
9. Öz-Farkındalık



10. İş Davranışı



11. İyi Oluş



Anket sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde oldukça önemli bir tablo ortaya çıkıyor:

Katılımcılar:

- yüksek düzeyde sorumluluk alan,
- işi sahiplenen,
- görevlerini tamamlayan,
- öz farkındalığı güçlü bir grup gibi görünüyor.

Ancak aynı zamanda:

- zihinsel yük,
- bölünme,
- sürekli düşünme,
- stres baskısı yüksek seviyede hissediliyor.

Bu da bize şunu söylüyor:

Problem “çalışmamak” değil, problem çoğunlukla “zihinsel kapasitenin sürekli açık kalması”.

Özellikle şu bulgular dikkat çekici:

- %65,7 iş yükünü “orta” olarak değerlendiriyor ama zihinsel yük maddelerinde yüksek oranlar var. Bu durum fiziksel iş yükünden çok “mental yük” yaşandığını düşündürüyor.
- “Aynı anda birçok işi düşünmek zorunda kalıyorum” maddesinde yüksek katılım var. Bu, bilişsel parçalanma ve dikkat bölünmesi göstergesi.
- “Bitmemiş işler aklımda sürekli yer kaplıyor” maddesinde yüksek oran çıkması, zihnin işi mesai dışında da taşımaya devam ettiğini gösteriyor.
- İlginç şekilde: erteleme ve kaçınma düşük. Yani grup genel olarak sorumluluktan kaçan bir yapı değil.
- Buna karşılık: “Hata yapmamak için gereğinden fazla kontrol ederim” maddesi çok yüksek. Bu da: yüksek sorumluluk + hata kaygısı + kontrol ihtiyacı kombinasyonuna işaret ediyor.

Bu profil genellikle:

- işi sahiplenen,
- fedakârlık yapan,
- kontrol etmeye çalışan, ama zamanla zihinsel yorgunluk yaşayan çalışan profiline benzer.

Öz-farkındalık sonuçları ise oldukça güçlü:

Katılımcıların büyük bölümü:

- stresini fark ettiğini,
- kendini gözlemleyebildiğini,
- hangi durumların zorladığını bildiğini söylüyor.

Bu çok önemli bir avantaj.
Çünkü farkındalık varsa değişim ihtimali de yüksektir.

İş davranışı sonuçları da güçlü:

- işe başlama,
- işi tamamlama,
- devamlılık,
- sorumluluk alma
yüksek.

Yani performans tarafında ciddi bir problem görünmüyor.

Ancak iyi oluş tarafında:

- zihinsel yorgunluk,
- enerji düşüşü,
- stres yükü
hala hissediliyor.

Bu da klasik bir duruma işaret ediyor:

“Performans sürüyor ama zihinsel maliyet artıyor.”

En kritik gelişim alanları şunlar gibi görünüyor:

1. **Zihinsel yük yönetimi**
 - aynı anda çok fazla şeyi düşünme
 - açık döngüler
 - bilişsel yük azaltma
2. **Bölünme ve odak yönetimi**
 - dikkat parçalanması
 - sürekli kesinti
 - yeniden odaklanma maliyeti
3. **Stres düzenleme**
 - tehdit tepkisini fark etme
 - panik yerine düzenleme
 - zihinsel toparlanma
4. **Önceliklendirme ve sınır koyma**
 - her şeyi aynı anda yapmaya çalışma
 - aşırı kontrol
 - mükemmeliyetçilik eğilimleri
5. **İyi oluşun sürdürülebilir performansla bağlantısı**
 - sadece işi yetiştirmek değil,
 - zihinsel enerjiyi koruyabilmek

Risk Alanları & Güçlü Alanlar Matrisi

Alan	Güçlü Bulgular	Risk / Gelişim Alanı	Olası Sonuç
Sorumluluk ve İş	İşe zamanında başlama ve işleri tamamlama oranı	Sürekli yüksek sorumluluk alma	Uzun vadede zihinsel yorgunluk
Öz-Farkındalık	Stresi ve zorlayıcı durumları fark edebilme	Fark etmesine rağmen düzenleme becerisi her zaman yeterli	İçsel yük birikimi
Performans Devamlılığı	Yoğunlukta bile işi sürdürebilme yüksek	Dinlenmeden devam etme eğilimi	Sessiz tükenmişlik riski
Kontrol ve Kalite	İş sahiplenme ve hata önleme motivasyonu güçlü	Aşırı kontrol ve mükemmeliyetçilik	Kaygı ve zihinsel yük artışı
Odaklanma ve Dikkat	Görev tamamlama davranışı korunuyor	Gün içinde sık bölünme ve dikkat parçalanması	Verimlilik kaybı ve mental yorgunluk
Zihinsel Yük Yönetimi	İşleri takip etme bilinci yüksek	Aynı anda çok fazla şeyi düşünme	Sürekli zihinsel meşguliyet
Stres Yönetimi	Çalışanlar problemi fark ediyor	Stres yönetimi en zorlanılan alan olarak öne çıkıyor	Performansın psikolojik
Önceliklendirme	Genel işlevsellik korunuyor	Her şeyi aynı anda yapmaya çalışma eğilimi	Dağılmış dikkat ve karar yorgunluğu
İletişim	İş süreçleri yürütülüyor	İletişim ikinci en zor alan	Çatışma, yanlış anlaşılma, duygusal
İyi Oluş	İş-özel yaşam dengesi tamamen bozulmuş	Zihinsel yorgunluk ve enerji düşüşü mevcut	Uzun vadeli iyi oluş riski

Genel Kurumsal İçgörü

Güçlü Profil

Bu çalışan grubu:

- sorumluluk alan,
- işi sürdüren,
- görev bilinci yüksek,
- öz farkındalığı gelişmiş bir profile sahip.

Temel Risk

Ancak:

- sürekli zihinsel açık kalma,
- dikkat bölünmesi,
- aşırı kontrol,
- zihinsel yük birikimi uzun vadede sürdürülebilir performansı zorlayabilir.

Yönetimsel Yorum

Bu tablo klasik bir:

“yüksek performans gösteren ama zihinsel maliyeti artan çalışan profili”
göstermektedir.

Bu nedenle kurum açısından kritik konu yalnızca:

- performansı artırmak değil,
aynı zamanda:
 - zihinsel dayanıklılığı,
 - odak kapasitesini,
 - sürdürülebilir iyi oluşu
koruyabilmektir.

İş Yaşamında İyi Oluş ve Sürdürülebilir Performans

Hizmet İçi Eğitim Konu Başlıkları

Bu anket sonuçlarına göre eğitimin odağı:

- “daha çok çalışmak” değil,
- zihinsel yükü yönetebilmek,
- baskı altında düzenlenebilmek,
- sürdürülebilir performans geliştirmek

1. Modern İş Yaşamında Zihinsel Yük ve Performans

İçerik

- Günümüz iş yaşamında görünmeyen yükler
- Fiziksel iş yükü vs zihinsel yük
- Sürekli açık zihin problemi
- Bilişsel yük nedir?
- Dikkat ekonomisi ve bölünme maliyeti
- “Çok iş yapmak” ≠ “Verimli olmak”

Anket bağlantısı

- Aynı anda birçok işi düşünme
- Bitmemiş işlerin zihni meşgul etmesi
- Gün içinde sık bölünme

2. Stres Sistemi ve Otomatik Tepkiler

İçerik

- Beynin tehdit algısı nasıl çalışır?
- Stres anında zihinde ne olur?
- Otomatik tepki vs bilinçli yanıt
- Panik, kaçınma, aşırı kontrol davranışları
- Mükemmeliyetçilik ve zihinsel yük ilişkisi

Anket bağlantısı

- Yoğunlukta stres yaşama
- Gereğinden fazla kontrol etme
- Her şeyi aynı anda yapmaya çalışma

3. Öz-Farkındalık ve Kendini Düzenleme

İçerik

- Duygu, düşünce ve davranış ilişkisi
- Kendini gözleme becerisi
- Stresi fark etmek neden önemli?
- Tepki vermeden önce durabilmek
- Zihinsel düzenleme becerileri

Anket bağlantısı

- Öz farkındalık skorlarının güçlü çıkması

Mesaj

Fark etmek değişimin başlangıcıdır.

4. Odaklanma ve Dikkat Yönetimi

İçerik

- Dikkat neden parçalanır?
- Bölünmenin performansa etkisi
- Tek görev odağı
- Derin çalışma mantığı
- Odak geri kazanma yöntemleri
- Mikro mola ve zihinsel toparlanma

Anket bağlantısı

- Gün içinde sık bölünme
- Odaklanma zorluğu

5. Önceliklendirme ve Zihinsel Netlik

İçerik

- Her şey neden aynı anda önemli gelir?
- Önceliklendirme mantığı
- Acil vs önemli ayrımı
- Açık döngüler ve zihinsel yük

- Karar yorgunluğu
- “Yetiştirme psikolojisi”

Anket bağlantısı

- Önceliklendirme zorlanma alanı
- Bitmemiş işlerin zihni meşgul etmesi

6. Sürdürülebilir Performans ve İyi Oluş

İçerik

- Performansın psikolojik maliyeti
- Sürekli güçlü kalmaya çalışma
- Sessiz tükenmişlik
- Enerji yönetimi
- İş-özel yaşam dengesi
- Dayanıklılık (resilience)

Ana Mesaj

Başarı yalnızca işi bitirmek değildir.
Uzun vadede sağlıklı şekilde devam edebilmektir.

7. İş Yaşamında Psikolojik Dayanıklılık

İçerik

- Baskı altında esneklik
- Belirsizlikle başa çıkma
- Duygusal toparlanma
- Zihinsel esneklik
- Kontrol edebildiğin alanlara odaklanmak
- Gerçekçi beklenti yönetimi

8. Günlük Hayatta Uygulanabilir Mikro Araçlar

Uygulamalar

- 2 dakikalık reset teknikleri
- Nefes düzenleme
- Zihinsel boşaltma
- Öncelik listesi sistemi

- Gün sonu zihinsel kapanış
- Bölünme yönetimi
- Düşünce farkındalığı

Eğitimin Ana erevesi

Bu eğitim aslında  temel eksende ilerlerler:

Alan	Amaç
Zihinsel Farkındalık	Kendini tanımak
Zihinsel Düzenleme	Stres ve dikkat yönetimi
Sürdürülebilir Performans	Uzun vadeli iyi oluş ve verimlilik