

## Çorlu TSO Basın Bülteni

Tarih : 02.12.2015

Sayı : 81

### **ÇORLU TSO'DA "STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ" GERÇEKLEŞTİ**

Çorlu Ticaret ve Sanayi Odası'nın ( Çorlu TSO) düzenlediği eğitimler kapsamında 2 Aralık 2015 Çarşamba günü "Stres Yönetimi Eğitimi" gerçekleşti.

Çorlu TSO Meclis Toplantı Salonu'nda gerçekleşen eğitimde sunumlarıyla katılımcıları bilgilendiren Eğitimci Zeki Yüksekbilgili; "Stres: Dışsal veya içsel etkenlerin organizmada yarattığı değişiklik ve tepkilerin tümüdür. Kişilerde meydana gelen ve onları normal faaliyetlerden sapmaya zorlayan durumdur" dedi.

#### **STRES TAMAMEN YOK OLMASI HAYATIN SONLANMASI DEMEKTİR**

Stres kavramının özelliklerinden bahseden Yüksekbilgili; "Stres kaçınılmazdır. Stresin tamamen yok olması yaşamın bitmesiyle mümkündür. Stres yaşıyor ve çalışıyor olmanın tek ürünüdür. Stres kişiseldir. Cinsiyete göre ve meslek gruplarına göre de farklılık gösterebilir" ifadelerini kullandı.

Yüksekbilgili eğitimin son bölümünde; Stresörler, Stresle başa çıkma, Teşhis etme, Olumlu düşünme ve Gülmenin yararları konularında katılımcılara bilgiler vererek eğitimi tamamladı.

Eğitim sonunda katılımcılara "Katılım Sertifikası" verildi.

#### **EĞİTİMLERİMİZ DEVAM EDECEKTİR**

Gerçekleşen eğitimle ilgili açıklama yapan Çorlu TSO Yönetim Kurulu Başkanı Enis Sülün; "Stres Yönetimi Eğitimi sonrası katılımcılarımız, iş yerlerinde stresli çalışma temposu esnasında otokontrollerini sağlayarak verimlilik seviyesini en üst seviyeye çıkartacaklardır. İleriki dönemlerde gerçekleşecek eğitimler hakkında bilgi almak isteyen katılımcılarımız; <http://www.corlutso.org.tr/akademi.html> (Çorlu TSO Akademi) adresine yada 0282 651 10 96 İrtibat numarasına başvurabilirler" dedi.

Saygılarımla

Enis SÜLÜN

Başkan

