



# Öfke ve Stres Kontrolü

Cem  
Özüak

“Eğer hala etrafınıza öfke duyuyorsanız henüz kendinize olan kızgınlığınız geçmemiş demektir.” Osho

Öfke ve stresin kaynağına ulaşarak onları kaynağında yok etmek mutluluğa açılan ilk kapımız olacaktır...

Eğitim, öfke ve stres farkındalığıyla başlayacaktır. Öncelikle kişilerin kendilerini, etraflarını ve hangi uyarıcıların öfke ve strese yol açtığını farketmeleri sağlanacaktır. Ardından bu uyarınlara nasıl baş etmemiz gerektiği anlatılacak, çok özel teknikler öğretilecek, ani ve uzun süreli mücadele yöntemleri aktarılacaktır.

Kendinizi nasıl hissederseniz hissedin eğer bir otobandaysanız bir kamyonun size çarpmasını engelleyemezsiniz. Stresle mücadele de buna benzer. Stres kaynağı bazen sizin dışınızdadır. Bir müşteriniz ya da bir çalışma arkadaşınız olabilir. Kendinizi çok iyi hissetseniz bile stresli ve öfkeli birinin size çarpmasını engelleyemezsiniz. O yüzden eğitimin son kısmına da zor insanlarla mücadele teknikleri eklenmiştir. Böylece hem kendi stresinizi hem de etrafınızdaki kişilerin stresini yönetebilir ve bulunduğunuz ortamın tansiyonunu düşürebilirsiniz.

## İçerik:

- Stres Kaynakları
- Kelebek Etkisi
- Paradigmalar
- Stresi Yaşam Enerjisine Çevirebilmek
- Her Gün Azıcık Stres İyi Gelir
- Kendi Duygularını Tanıma ve Yönetme
- Negatif Uyarınlara Karşı Duyarsızlaşma
- Zaman-Stres İlişkisi
- Bireysel Stres Denetimi
- Strese Tepki
- Stres ve Yaşam Tarzı
- Öfke Yönetimi
- Öfke ve Stresle Başa Çıkma Uygulanacak Nefes Teknikleri
- Zor İnsanlarla Başa Çıkma
- Role Play