

Yönetici Wellbeing Programı

Tükenmişlik sınırında çalışan yöneticilere alan açan 4 haftalık kapalı kohort.

SÜRE

4 hafta x 90 dk canlı seans +
haftalık 30 dk bireysel ödev

FORMAT

Online · 8-12 kişilik kapalı
kohort

SERTİFİKA

Mete Akademi katılım
belgesi

PROGRAMA GENEL BAKIŞ

Yönetici Wellbeing Programı, insan yöneten ekip liderleri için tasarlanmış 4 haftalık kapalı bir kohorttur. Program, klinik psikoloji ekibimizin 1.000'i aşkın danışan deneyiminden damıttığımız Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) çerçevesine dayanır. Her hafta canlı 90 dakikalık atölye + bireysel uygulama ödevi + isteğe bağlı 1:1 mikro-koçluk slotundan oluşur. Hedef, yöneticinin tükenmişlik sinyallerini erken yakalamasını sağlamak; sınır koyma, performans geri bildirimi verme ve duygu düzenleme becerilerini somut araçlarla içselleştirmesidir. Kohort 8-12 kişiliktir; bu sayı hem güvenli paylaşım alanı hem de pratik uygulama için yeterli yoğunluğu birlikte verir. Programın başında ve sonunda WHO-5 İyilik Endeksi ile Maslach Burnout Inventory uygulanır; sonuçlar bireye gizli kalır, kuruma yalnızca anonim agrega rapor sunulur.

4 oturum, net müfredat

HAFTA

1

Tükenmişliği Anlamak

Tükenmişliğin üç boyutu (duygusal tükenme, kişiselikten uzaklaşma, başarı azalması) ve kendi haritanı çıkarma. WHO-5 ve MBI ön ölçüm.

• Tükenmişlik radar formu • Haftalık enerji günlüğü

HAFTA

2

Sınır Koymanın Psikolojisi

Aşırı sorumluluk şeması, suçluluk-anksiyete döngüsü ve sağlıklı 'hayır'ın BDT modeli. Pratik script çalışmaları.

• Sınır koyma matrisi • DESC iletişim şablonu

HAFTA

3

Zor Konuşmalar ve Geri Bildirim

SBI (Situation-Behavior-Impact) ve onarıcı geri bildirim. Role-play ile kişiler arası gerginlik senaryoları.

• SBI feedback kartı • Zor konuşma hazırlık şablonu

HAFTA

4

Sürdürülebilir Liderlik

90 günlük kişisel wellbeing planı, kohort kapanışı ve devam halkaları. WHO-5/MBI post-ölçüm + anonim agrega rapor.

• 90 günlük plan şablonu • Aylık check-in protokolü

Program sonunda ne değişir?



Tükenmişlik erken uyarı haritası

Maslach çerçevesi üzerinden kişisel tükenmişlik sinyallerinizi tanıma; haftalık check-in protokolü.



Sınır koyma scripti

Aşağı ve yukarı yöne 'hayır' demenin BDT temelli pratik şablonları; toplantı, mesaj ve mesai dışı senaryolar.



Zor geri bildirim verme

DESC ve SBI çerçeveleriyle düşük performans, çatışma ve kişiler arası gerginlik konuşmaları.



Duygu düzenleme araçları

Yüksek baskı altında nefes, fiziksel sinyal okuma ve bilişsel yeniden çerçeveleme egzersizleri.



Kişisel sürdürülebilirlik planı

Kohort sonunda her yönetici 90 günlük kişisel wellbeing planını çıkarır.

ÖLÇÜM PROTOKOLÜ

- WHO-5 İyilik Endeksi (pre/post)
- Maslach Burnout Inventory · General Survey (MBI-GS) (pre/post)
- Kohort sonu anonim katılımcı anketi
- Şirkete yalnızca anonim agrega rapor sunulur

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/yonetici-wellbeing

Keşif görüşmesi talep et ›