



T.C.  
İÇİŞLERİ BAKANLIĞI  
Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı

**AFAD**

**SERTİFİKA**

*Sayın SEVİM TORUN,  
Kişisel Stres Yönetimi Programını 13 Mayıs 2023 tarihinde başarı ile tamamlayarak bu  
sertifikayı almaya hak kazandınız.*



**ONAY**

**AFET VE ACİL DURUM  
YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI**

SERTİFİKA ONAY KODU : 1ee71561139499

## Kişisel Stres Yönetimi

Bu eğitim 25 Mart 2020 - 25 Haziran 2030 tarihleri arasında yayınlanmıştır.

Eğitim İçeriği:

Kişisel Stres Yönetimi

Stres altında mısınız? İşiniz çok zahmetli ve zorlu mu? Kendi davranışlarınızı, iletişim tarzınızı, düşünce tarzınızı veya hayat tarzınızı değiştirmeniz gerektiğini düşünüyor musunuz? Stres ile ilişkilendirilebilecek sağlık sorunlarınız var mı? İşyerinizde strese bağlı olarak verimliliğinizin ciddi tehlikeye girdiğini düşünüyor musunuz? Yardıma ihtiyacınız olduğunu düşünüyor musunuz? Bu sorulardan çoğuna cevabınız "evet" ise bu konuda bir şeyler yapmanız gerekir çünkü yukarıda sayılan tüm belirtiler örgütsel stresörlerin neden olduğu kişisel stresin belirtileri olabilir. Bu derste örgütsel stres, nedenleri ve belirtileri, kişisel stresin düzeyini değerlendirme yolları, stresi önleme veya en iyi şekilde yönetme yolları, daha sağlıklı olmak ve hayatta gerekli dengeyi yakalamak amacıyla kendi davranışlarınızı değiştirme yolları hakkında bilgi edineceksiniz.

Bu eğitim materyalleri Bilgeiş tarafından üretilmiştir. <https://bilgeis.net>

Bu eğitim materyalleri Creative Commons "BY-NC-SA" (AtıfGayriTicari-AynıLisanslaPaylaş) lisansı kapsamında kullanıma açıktır. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.tr>

Creative Commons ile ilgili ayrıntılı bilgi için: <http://creativecommons.org.tr>

Sertifika Onay Kodu : 1eee71561139499