



Bu proje Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir.



Ders İzlencesi

- 1 Ders Adı:** Tükenmişlik ve Stres Yönetimi
- 2 Anahtar Sözcükler:** Tükenmişlik, stres yönetimi, ikincil travma, dolaylı travma
- 3 Düzeyi:** Destekleyici beceriler
- 4 Ders Tanımı:** Bu ders; stres yönetimi, tükenmişlik, ikincil travma ve dolaylı travmaya dair genel bilgi verir ve korunma yöntemlerini içerir.
- 5 Süre:** Dersin sınıf içi öğrenme süresi 8, sınıf dışı öz-öğrenme ise 2 saattir.
- 6 Amacı:** Dersin temel amacı katılımcılara, stres, tükenmişlik, dolaylı travma ve ikincil travmanın ne olduğu, aralarındaki farkı ve bu durumlardan korunmak ve tespit edildiğinde müdahale etmek için neler yapılabileceği hakkında bilgi vermektir.
- 7 Öğrenme Çıktıları:**
 - Stres, tükenmişlik, dolaylı travma ve ikincil travma tanımlarını bilir, bu terimler arasındaki farkları ayırt edebilir.
 - Stresle baş etme yöntemlerine dair çeşitli sınıflandırmaları yapabilir (uyumlu-uyumsuz; problem odaklı-duygu odaklı baş etme).
 - Stres tepkilerini (fizyolojik, davranışsal, duygusal) saptayabilir.
 - Tükenmişliğin boyutlarını ve aşamalarını tanımlayabilir.
 - Tükenmişliğin risk faktörlerini tespit edebilir.
 - Tükenmişlik ve stresle mücadele yöntemlerini bilir ve uygulayabilir.
 - Dolaylı travma ve ikincil travmaya yönelik risk ve koruyucu faktörlerini bilir.
 - Dolaylı travma ve ikincil travmayı azaltmak için stratejiler geliştirebilir.
- 8 İçerik:**
 - 1. Stres ve Tükenmişlik**
 - a. Stres Nedir?
 - b. Stres Faktörleri
 - c. Stres Tepkileri
 - d. Stres ve Baş Etme
 - 2. Tükenmişlik Nedir?**
 - a. Tükenmişliğin Boyutları
 - b. Tükenmişlik için Risk Faktörleri
 - c. Tükenmişlik Belirtileri
 - d. Tükenmişliğin Aşamaları
 - e. Tükenmişliğin Sonuçları
 - 3. Stresle Tükenmişlik Arasındaki Fark**
 - 4. Tükenmişlik ve Stres ile Mücadele**
 - a. Öz Bakım Becerileri Artırmak
 - b. Etkili Zaman Yönetimi
 - c. Sosyal Destek Kaynaklarını Harekete Geçirmek



Bu proje Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir.



- d. Sağlıklı Sınırlar Çizmek
- e. Kişisel Alan Yaratmak
- f. Olumsuz Düşünce Türleri ve Bilişsel Çarpıtmaları Fark Etmek
- g. İndirim Yapmaktan Kaçınmak
- h. Pasif Davranışlardan Kaçınmak
- i. Ego Durumlarımızı Fark Etmek
- j. Geribildirim Vermeye ve Almaya Açık Olmak
- k. Zorlayıcı Mesajları Farketmek ve Bunlardan Kaçınmak
- l. Anda Kalma (Mindfulness) Uygulamaları Yapmak
- m. Rahatlama Egzersizleri

5. Dolaylı Travma ve İkincil Travma

- a. Dolaylı Travma
- b. Dolaylı Travma ve İkincil Travmaya Yönelik Risk ve Koruyucu Faktörler
- c. Dolaylı Travmaya Yönelik Olumlu ve Olumsuz Tepkiler
- d. Dolaylı Travmaya Yönelik Tedbirler ve Müdahaleler
- e. İkincil Travma
- f. İkincil Travma Semptomları
- g. İkincil Travmaya Yönelik Tedbirler ve Müdahaleler

6. Neler Öğrendik?

7. Sorular

8. Kaynaklar

Öğretim Yöntem ve Teknikleri:

9

- Anlatım
- Uygulama
- Küçük Grup Çalışmaları
- Tartışma