

# İletişim ve stres yönetimi eğitimi

**Kütahya Ticaret ve Sanayi Odası (KUTSO)** tarafından düzenlenen "İletişim ve Stres Yönetimi" eğitimi, KUTSO toplantı salonunda, yoğun ilgi ve katılımla gerçekleştirildi. Açılış konuşmasını KUTSO Yönetim Kurulu Üyesi Ali Kongu'nun yaptığı eğitim, T.C. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı Çalışma ve Sosyal Güvenlik Eğitim ve Araştırma Merkezi (ÇASGEM) ile KUTSO işbirliğinde, ÇASGEM eğitmenleri Güliz Özdemir ile Kübra Öztürk sunumunda gerçekleştirildi. ÇASGEM eğitim uzmanı Güliz Özdemir, iletişim yöntemleri ve araçları, algılama, iletişim biçimleri, iletişim engelleri ve engelleri gidermenin ipuçları, etkin dinleme ve anlama, iletişimde ego, beden dili, jest, mimik ve ses

tonu, uygun eleştiri yöntemleri, etkin tartışma stratejileri konularında ayrıntılı bilgiler verdi. ÇASGEM eğitim uzmanı Kübra Öztürk ise; stresin tanımı, faktörleri ve kaynakları, strese verilen tepkiler, işyerinde ve sosyal yaşamda stresle başa çıkma yöntemleri, stres yönetimine ilişkin stratejik ipuçları konularında bilgiler sunarak, temel stres azaltma ve rahatlama egzersizlerin-

den uygulama örneklerini paylaştı. Katılımcıların interaktif hale getirerek, renk ve eğlence kattığı eğitimde, yöneltilen sorular da eğitmenler tarafından cevaplandırıldı. İş ve aile yaşamından paylaşılan örnekler ve ipuçları ise, ilgi ve beğeni topladı. Katılımcılar, düzenlenen eğitimden dolayı memnuniyetlerini dile getirerek, KUTSO yetkililerine teşekkür etti.

