



# GÜNEYDOĞU ANADOLU İHRACATÇI BİRLİKLERİ

## GENEL SEKRETERLİĞİ

**Sevtap Yasin**

### **İş-Özel Yaşam Dengesi Eğitimi**

**9 Aralık 2021, Perşembe Günü, 14:00-17:00, ZOOM Online Platformu**

#### **Eğitim İçeriği:**

- ✓ Kavramlar ve Tanımlar
- ✓ İş Yaşamı - Özel Hayat
- ✓ Denge
- ✓ Temel Dinamikler
- ✓ İş Yaşamı Dinamikleri
- ✓ Özel Yaşam Dinamikleri
- ✓ Kişisel Duruş ve Farkındalık
- ✓ Zihinsel Tutum
- ✓ Düşünce Duygu Dengesi
- ✓ İki alan arasında Çatışma
- ✓ Yıkıcı Duygular
- ✓ Yaşam Dengesi Temel Faktörleri
- ✓ Zaman Yönetimi
- ✓ Öncelikler
- ✓ Çevre ve Toplumsal Faktörler
- ✓ İstek ve Zorunluluk Dengesi
- ✓ “Hayır” Diyebilme Sanatı
- ✓ Esneklik ve Yaratıcılık Yoluyla İş ve Özel Yaşam Doyumu
- ✓ Hobiler
- ✓ İş ve Özel Yaşam Dengesinin Sağlanamamasının Olumsuz Sonuçları
- ✓ İşe Bağlı Tükenme Süreci
- ✓ Strese Bağlı Tükenme
- ✓ Uzun Dönem Etkileri
- ✓ Kişisel Önlemler
- ✓ Stres ve Öfke Yönetimini Üzerine Paylaşım
- ✓ Sorular ve Görüş Alışverişi
- ✓ İş ve Özel Yaşamda Coşku Yaratmanın Yedi Prensibi
- ✓ Olumlu Düşünmek
- ✓ İçten Gülümsek
- ✓ Anda Olmak, Odaklanmak
- ✓ Mutlu Et – İlgı Göstermek
- ✓ Uyum Sağlamak
- ✓ Esneklik ve Tolerans
- ✓ Öz Motivasyon – Eğlenebilme bilinci

#### **Eğitmen Özgeçmişi – Sevtap Yasin:**

ODTÜ İdari İlimler İşletme okudu. Davranış Bilimleri ve Sosyal Psikoloji üzerine eğitimine devam etti. İş yaşamında İnsan Kaynakları müdürü ve Direktörü olarak dört ayrı sektörde (ilaç, sağlık, turizm ve Otelcilik -Yabancı ortaklıklarda) görev aldı. İş yaşamının ilk basamağına Vakko’da başladı. Bay Vitali Hakko ile çalışırken Satış, ürün sunumu, müşteri psikolojisi, Memnun ve Sadık Müşteri kazanma konularında kendisinden eğitimler aldı. Vakko’dan transferle Engin Pak ile çalışmak üzere Pak Holding’e geçti Pak’ta üç ayrı alanda ilaç, maya ve Gemi şirketlerinde 4 yıl boyunca işletme yönetiminde ve sonrasında İnsan Kaynaklarında yönetici olarak görev aldı. Pak Holding’deki görevinden eşinin iş değişikliği nedeniyle ayrılmak zorunda kaldı. Profesyonel yaşamına Turizm sektöründe önce Doğu Holdinge ait Grand Azur’da ve ardından Alman İspanyol ortaklığı olan İber Oteller zincirinde; İnsan Kaynakları Müdürü olarak 6 yıl görev yaptı. İber Akademi Türkiye’nin kurulduğunda, eğitim programlarında

**Güneydoğu Anadolu İhracatçı Birlikleri Genel Sekreterliği**

Mücahitler Mah. Şehit Ertuğrul Polat Cad. No: 3

Şehitkamil GAZİANTEP

Tel : 90 (342) 211 05 00 Faks : 90 (342) 211 05 09

e-posta : [gaibevrak@gaib.org.tr](mailto:gaibevrak@gaib.org.tr) / [www.gaib.org.tr](http://www.gaib.org.tr)

KEP: [gaib@hs01.kep.tr](mailto:gaib@hs01.kep.tr)





## GÜNEYDOĞU ANADOLU İHRACATÇI BİRLİKLERİ

### GENEL SEKRETERLİĞİ

görev aldı. Uluslararası zincir olan İberler'de gerçekleştirdiği İnsan Kaynakları uygulamalarıyla iki ayrı ödül alarak İberlerin Dünya zincirinde başarıyla anıldı. Burada edindiği tecrübelerle henüz çalışırken çevre otellerin İnsan Kaynakları yapılanmalarına danışmanlıklar yaptı. 1998 Yılında iş yaşamına eğitmen ve danışman olarak devam kararı olan Sevtap Yasin başta Koç Holding- Arçelik, Aygaz, Beko, olmak üzere ardından Opet, Koç Bank, Yapı Kredi, Finans Bank, Türk Ekonomi Bankası, Alarko'da İletişim, Yönetim ve Satış eğitimleri verdi.

#### Güneydoğu Anadolu İhracatçı Birlikleri Genel Sekreterliği

Mücahitler Mah. Şehit Ertuğrul Polat Cad. No: 3

Şehitkamil GAZİANTEP

Tel : 90 (342) 211 05 00 Faks : 90 (342) 211 05 09

e-posta : [gaibevrak@gaib.org.tr](mailto:gaibevrak@gaib.org.tr) / [www.gaib.org.tr](http://www.gaib.org.tr)

KEP: [gaib@hs01.kep.tr](mailto:gaib@hs01.kep.tr)

