

RUH SAĞLIĞI SEMİNERİ



PSIKOLOG VEDAT ALGUR



27 EYLÜL 2025

Saat 14:00 - 16:30



KUMSMALL AVM

Konya
Rotary
Kulübü

Kayseri
Rotary
Kulübü

Ankara Gazi
Rotary
Kulübü

Konya Meram
Rotary
Kulübü

Adana Taşköprü
Rotary
Kulübü

Osmaniye
Rotary
Kulübü

Anatolia
Rotary
Kulübü

Silifke
Rotary
Kulübü

Kapadokya
Rotary
Kulübü

İYİLİK
İÇİN
BİRLEŞİN



Gallup'un 2023 yılında yayınladığı Küresel İş Gücü Raporu, iş yerinde psikolojik sağlığı yüksek olan çalışanların kuruma bağlılık düzeylerinde kayda değer bir artış olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmaya göre, psikolojik iyi oluşu yüksek düzeyde hisseden çalışanlar, kurumlarına %21 oranında daha fazla bağlılık göstermekte ve bu durum işten ayrılma niyetlerinin ciddi şekilde azalmasını sağlamaktadır.

Bu bulgu, psikolojik sağlığın yalnızca bireysel memnuniyetle sınırlı kalmadığını, aynı zamanda kurumların çalışan devir hızını azaltarak sürdürülebilir bir iş gücü oluşturmaya katkı sağladığını göstermektedir.



ilvacılar

Duygusal Dengeyi Koruyabilme

Duygusal dengeyi koruyabilmek, yaşam kalitesini artıran ve stresi yönetmeyi kolaylaştıran bir beceridir. Bunun için öncelikle kendi duygularının farkında olmak ve onları gözlemlemek önemlidir; günlük tutmak veya kısa notlar almak, hangi durumların sizi olumsuz etkilediğini anlamaya yardımcı olur.

Nefes ve gevşeme teknikleri, meditasyon veya kısa farkındalık egzersizleri stresi azaltarak duygusal dengeyi güçlendirir. Olumsuz durumlara farklı bir bakış açısıyla yaklaşmak ve küçük başarıları kutlamak ruh halinizi olumlu yönde etkiler.





