

## **Stresle Başı Çıkma: Psikoloji Biliminden "Hap" Bilgiler**

İş arkadaşınızla tartışmak, ya da tartışmamak için kendini zor tutmak, üstlerinden veya akranlarından olumsuz geri bildirim almak, haksızlığa uğradığını düşünmek, işleri yetiştirememe riski varken üstüne daha fazla iş almak zorunda kalmak, hakkında çıkan dedikoduyu duymak, tam e-posta kutusunu temizlemişken "2 Yeni Eposta" işaretini görmek, erken gelmek ve geç çıkmak zorunda kalmak, kritik bir sunum öncesi bir türlü rahatlayamamak... İş hayatında sizi ne strese sokar sorusu herhalde cevaplanması en kolay soru olsa gerek. Maalesef iş hayatında stres kaynağı çok. İşin kötüsü aranıp da bulunabilecek stressiz hayat diye bir şey de yok. Stres hayatın doğal bir parçası ve kaçınılmaz. Terfi almanızı, projelerinizi başarıyla tamamlamanızı, planlar yapıp kariyerinizi ilerletmenizi sağlayan zihinsel mekanizma neyse, iş arkadaşınızın toplantıda gıcık olduğunuz baskın tavırlarının sürekli sürekli aklınıza gelip sizi rahatsız etmesine neden olan mekanizma da o. Stres kaynaklarını veya stresin olumsuz etkilerini yok etmek mümkün değil, ama azaltmak mümkün. Bu çalıştayda gerek kendimin, gerekse çalışma arkadaşlarımla ve diğer bilim insanlarının yaptığı araştırmalardan hareketle stresle başa çıkmak için günlük hayatınıza rahatlıkla entegre edebileceğiniz teknikleri tartışacağız ve hem görece daha az stresli hem de üretken ve mutlu bir hayat sürmenin mümkün olup olmadığına bakacağız.