**POZİTİF YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM HABERİ**

SAÜ Hizmet İçi Eğitim Şube Müdürlüğü tarafından, Eğitim Fakültesi öğretim üyesi Dr. Öğr. Üyesi Ümit Sahranç’ın katılımıyla 5 – 16 Ekim 2020 tarihleri arasında uzaktan eğitim yöntemi ile “Pozitif Yaşam Becerileri” konulu eğitim gerçekleştirildi.

Online gerçekleştirilen eğitimde Dr. Öğr. Üyesi Ümit Sahranç, katılımcılara pozitif yaşam becerileri denildiği zaman iletişim becerileri, stres ve stresin etkilerini nasıl açıklamak gerektiği konu başlıkları hakkında bilgiler verdi.

“Pozitif yaşam becerisi kabul etmektir” diyen Sahranç, sorunları pozitif yorumlamak gerektiğini örneklerle açıkladı ve pozitif yaşam becerisinin ben dilini kullanarak, kişiye değil davranışa tepki vererek, düşünce birimi üzerinde çalışarak, sevgi dilini bularak ve kaliteli zaman geçirerek kazanılacağını söyledi.

Dr. Öğr. Üyesi Ümit Sahranç iyi dileklerini sunarak eğitimi sonlandırdı.   
**276** kez görüntülendi.