



**Funded by
the European Union**

Stress Management

In a demanding and fast-paced world, learning to manage pressure is no longer just an advantage—it is an essential life skill. Stress is a natural psychological and physiological response, but when left unchecked, it heavily undermines our productivity, mental clarity, and overall well-being. This workshop is specifically crafted to transform the way participants view and handle pressure, shifting their approach from reactive damage control to proactive, daily management. By blending targeted time-management concepts with physical and mental relaxation techniques, the session provides a comprehensive blueprint for maintaining internal stability amidst external chaos.

The conceptual foundation of the workshop focuses on understanding the multi-faceted nature of stress and its practical antidotes. Participants will begin by dissecting their specific sources of stress, examining how environmental, academic, professional, and internal factors interact to trigger anxiety. Since poor scheduling often magnifies feelings of being overwhelmed, a significant portion of the session is dedicated to strategic time organization. Participants will explore practical frameworks to prioritize tasks, eliminate time-wasters, and set realistic boundaries. A core focus of this discussion will be the delicate balance between private life and volunteer commitments—an area where passionate individuals frequently overextend themselves and risk burnout. By learning how to allocate energy intentionally, participants discover that saying "no" to excessive demands is a crucial step in saying "yes" to long-term well-being.

The practical segment of the workshop translates these theoretical insights into visceral, hands-on experiences. Moving beyond discussion, participants will actively practice progressive muscle relaxation (PMR), a somatic technique involving the deliberate tensing and releasing of muscle groups to physically flush stress from the body. This is paired with structured mindfulness exercises designed to anchor the mind in the present moment, breaking the cycle of repetitive, anxious thoughts. To ensure the workshop's impact lasts long after the session concludes, the final module guides each participant through creating their own personal development plan. This customized roadmap allows them to integrate these new time-management strategies, relaxation habits, and boundary-setting techniques into their daily routines. Ultimately, participants leave equipped not just with abstract knowledge, but with an actionable framework for building sustained emotional resilience.





**Funded by
the European Union**

Stres Yönetimi

Zorlayıcı ve hızlı tempolu bir dünyada baskıyla başa çıkmayı öğrenmek artık sadece bir avantaj değil, temel bir yaşam becerisidir. Stres, doğal bir psikolojik ve fizyolojik tepkidir; ancak kontrol altına alınmadığında üretkenliğimizi, zihinsel berraklığımızı ve genel refahımızı ciddi şekilde baltalar. Bu atölye çalışması, katılımcıların baskıya bakış açısını ve onunla baş etme yöntemlerini değiştirmek; yaklaşımlarını reaktif bir kriz yönetiminden proaktif bir günlük yönetime dönüştürmek için özel olarak tasarlanmıştır. Bu oturum, hedef odaklı zaman yönetimi kavramlarını fiziksel ve zihinsel gevşeme teknikleriyle harmanlayarak, dış dünyadaki kaosa rağmen içsel dengeyi korumak için kapsamlı bir yol haritası sunar.

Atölyenin kavramsal temeli, stresin çok boyutlu doğasını ve bunun pratik panzehirlerini anlamaya odaklanmaktadır. Katılımcılar işe, kendi özel stres kaynaklarını analiz ederek başlayacak; çevresel, akademik, profesyonel ve içsel faktörlerin kaygıyı tetiklemek için nasıl etkileşime girdiğini inceleyeceklerdir. Kötü planlama, genellikle bunalmışlık hissini büyüttüğü için oturumun önemli bir kısmı stratejik zaman organizasyonuna ayrılmıştır. Katılımcılar; görevleri önceliklendirmek, zaman hırsızlarını ortadan kaldırmak ve gerçekçi sınırlar koymak için pratik çerçeveleri keşfedeceklerdir. Bu tartışmanın odak noktalarından biri de özel hayat ile gönüllülük taahhütleri arasındaki hassas denge olacaktır; zira bu alan, tutkulu bireylerin sıklıkla kendilerini aşırı yıpratmış ve tükenmişlik riskiyle karşı karşıya kaldığı bir alandır. Katılımcılar, enerjilerini bilinçli bir şekilde tahsis etmeyi öğrenerek, aşırı taleplere "hayır" demenin, uzun vadeli esenliğe "evet" demek için çok önemli bir adım olduğunu keşfedeceklerdir.

Atölyenin pratik bölümü, bu teorik kazanımları somut ve uygulamalı deneyimlere dönüştürür. Tartışmaların ötesine geçen katılımcılar; stresi vücuttan fiziksel olarak atmak için kas gruplarının bilinçli olarak gerilmesini ve gevşetilmesini içeren bedensel bir teknik olan progresif (kademeli) kas gevşeme egzersizini aktif olarak uygulayacaklardır. Bu çalışma, zihni şimdiki ana çıpalamak ve tekrarlayan, kaygılı düşünce döngülerini kırmak için tasarlanmış yapılandırılmış mindfulness (bilinçli farkındalık) egzersizleriyle eşleştirilecektir. Atölyenin etkisinin oturum bittikten uzun süre sonra da devam etmesini sağlamak amacıyla, son modülde her katılımcıya kendi kişisel gelişim planını oluşturma konusunda rehberlik edilecektir. Bu özelleştirilmiş yol haritası, katılımcıların yeni zaman yönetimi stratejilerini, gevşeme alışkanlıklarını ve sınır koyma tekniklerini günlük rutinlerine entegre etmelerini sağlayacaktır. Nihayetinde katılımcılar, sadece soyut bilgilerle değil, sürdürülebilir bir duygusal dayanıklılık inşa etmek için uygulanabilir bir çerçeveye donanmış olarak ayrılacaklardır.

