

Psi 133 Stres Yönetimi

HAFTA	KONU
1.Hafta	Stres Nedir?
2.Hafta	Savaşma Ya Da Kaçma Tepkisi
3.Hafta	Stres Tepkisi
4.Hafta	İyi Stres
5.Hafta	Kısa Süreli-Uzun Süreli Stres
6.Hafta	Stres Kaynakları
7.Hafta	Stres Kaynağı Olarak Engellenme
8.Hafta	Stres Kaynağı Olarak Çatışma-A Tipi Kişilik
9.Hafta	Ara Sınav
10.Hafta	Stres Kaynağı Olarak D Tipi Kişilik- Çevresel Etkiler
11.Hafta	Stresle Baş Etme: Olumlu ve Olumsuz Stres Tepkileri
12.Hafta	Stres Etkilerini Azaltan Faktörler: Kendilik Değeri- Psikolojik Dayanıklılık
13.Hafta	Psikolojik Dayanıklılık- Yordanabilirlik
14.Hafta	Stresle Olumlu Baş Etmek İçin Önerilenler