**İNSANİ DEĞERLER DERNEĞİ GENEL MERKEZİ İLE DEMOKRASİDE BİRLİK VAKFI GENEL MERKEZİ ÜYELERİNE YÖNELİK KONFERANS**

** **

İnsani değerler derneği genel merkezi ile demokraside birlik vakfı genel merkezi üyelerine yönelik olarak “Mutlu Yaşam için Stres Yönetimi” konulu bir konferans verilmiştir.

Konferans sırasında;

* Stres Nedir?
* Stresin Belirtileri
* Mutluluk Nedir? Mutlu Yaşamın Teknikleri Nelerdir?
* İnsanın Kendini Tanımasının Önemi ve Stres Yönetimine Katkısı
* Stres ve Beyin Arasındaki İlişki ve Beyin Kimyasını Bozan Stres Kaynakları
* Strese Yol Açan Temel Düşünme Biçimleri
* Temel Stres Kaynakları
* Stresin Nedenleri
* Stresle Başa Çıkma ve Stres Yönetiminin Yöntemleri
* Strese Karşı Geliştirilen Normal ve Nevrotik Savunma Mekanizmaları
* Stresi Önlemenin Yolları

konular ayrıntılı interaktif biçimde ele alınmıştır. Konferansa yoğun ilgi gösterilmiş olup katılımcıların soruları yanıtlanmıştır.





