

## Oğuzhan Başkurt: "İş Yaşamının Stresinden Aikido İle Kurtulun"



İş yaşamının stresi ile mücadele eden şirketlere motivasyon ve farkındalık için aikidoyu tavsiye eden eğitmen Oğuzhan Başkurt, "Aikido şirket için farklı ve faydalı yeni yollar bulmanın anahtarı gibidir" dedi.

Aikido eğitmeni Oğuzhan Başkurt, iş yaşamının stresi ile mücadele eden şirketlere motivasyon ve farkındalık için aikidoyu öneriyor.

"Rekabetin sizi yönetmesine izin vermeyin" diyen Başkurt, "Aikido yaşam gücü ile bütünleşme yoludur. 'Ai' uyum-harmoni, 'Ki' enerji, 'Do' yoldur. Aikido ruh, zihin ve beden uyumunu öğretir. Bu iş yaşamına şirketin misyonu, stratejileri ve şirket kaynaklarının uyumlu işletilmesi olarak yansır. Misyonunu ve temel değerlerini belirleyerek kararlar alan yöneticiler, aynı şeyleri yaparak farklı sonuçları hayal etmek yerine, farklı şeyler yaparak farklı sonuçlar elde etme yolunu tercih ederler. Aikido şirket için farklı ve faydalı yeni yollar bulmanın anahtarı gibidir. Savaş kazanmak ve rekabet dolu iş dünyasında ayakta kalmak benzer sevgiler ister. Saldırıcı ya da değişimi sezmek, ona uygun bir strateji ya da savunma geliştirmek, saldırıcı bertaraf ederken yönetimi el almak. Piyasayı iyi analiz ederek olası rakip ve tehlikelere karşı hazırlıklı olmak" şeklinde konuştu.

Başkurt, "Samurayların hayata bakışlarını, fiziksel zorluklara rağmen hedeflerine devam edebilme disiplinini, çoklu saldırıları yönlendirmeyi ve tüm bu zorluklar karşısında dahi aldıkları her nefeste hayata olan bağlılıklarını yitirmediklerini düşünün. Aikido şirket için özgüven, yaratıcılık, kendin olmak, yeni açılımlar, yeni hedefler, kararlılık, azim, motivasyon, güç, başarı, yepyeni bir bakış açısı ve fazlası anlamına gelir. Aikidoya dayalı stratejilerde daha az 'güce güç rekabet' vardır ve yakınlaşma fazladır. Rakibin güçlü yönlerini bulmak (uzun vadeli yaklaşım), rakibin zayıf yönleri (kısa vadeli yaklaşım), savaş mesafesi (saldırıcı önceden sezinleyebilme), yer değiştirme prensipleri (doğru zamanda doğru işi yapmak), denge (güçlü olmaktan daha önemli) iş hayatında birbirine aikido ile eşleşen durumlardır. Aikidoda saldırıcıya uğrayan kişinin saldırıcıya önceden sezmesi ve kontrolü ele alarak karşındakini etkisiz hale getirmesi çok önemlidir. Şirket yöneticileri de piyasayı iyi analiz ederek olası rakip veya tehlikelere karşı hazırlıklı olabilirler" diyerek, yöneticiler kadar çalışanların da bu eğitimden faydalandıklarını, iş yeri verimliliği açısından büyük önem taşıyan problem çözme yeteneğinin aikido ile geliştiğini sözlerine ekledi.

Haber Tarih Saat : 2016-01-27 12:54:38



**Spor Toto'dan Sangöl'e Halı Saha**  
Spor Toto Genel Müdürlüğü tarafından Manisa'nın Sangöl ilçesine ba...



**Ulaşımında Modern Dönüşüm Gölmar'da Anlatıldı**  
Manisa Büyükşehir Belediyesi Ulaşım Dairesi Başkanı Mümin Deniz, Gölmar...



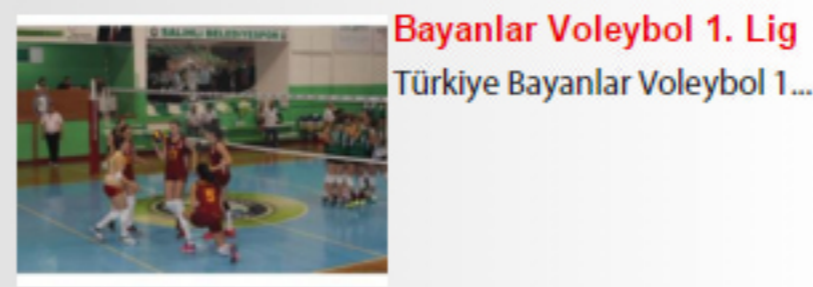
**Sultanlar İstanbul Büyükşehir Belediyespor İle Karşılaştı**  
Manisa Büyükşehir Belediyespor Bayan Voleybol Takımı, ligin 18...



**Manisa Büyükşehir Belediyespor Derince'ye Geçit Vermedi**  
Manisa Büyükşehir Belediyespor sezonun ilk yarısında deplasmanda 2-0 mağl...



**MAHALLELER BAŞKAN TOSUN'A DERTLERİNİ ANLATTI**  
MAHALLELER BAŞKAN TOSUN'A DERTLERİNİ ANLATTI...



**Bayanlar Voleybol 1. Lig**  
Türkiye Bayanlar Voleybol 1...



**Esnaf Hasan Hüseyin Coşkun Dedi**  
Turgutlu Esnaf ve Sanatkarlar Kredi ve Kefalet Kooperatifi Olağan Genel Kurulu...



**Akhisar Belediyespor'un Trabzon Kafilesi Belli Oldu**  
Spor Toto Süper Lig'de mücadele veren Akhisar Belediyespor, Ziraat Türkiye ...



**Yunusemre'nin Çehresi Değişiyor**  
Manisa'nın en büyük ilçesi olan Yunusemre'de, Yunusemre Belediyesi Fen ...



**Büyükşehir'in Gazetesi Her Yerde**  
Manisa Büyükşehir Belediyesi'nin aylık yayını olan Manisa Gazetesi, Çö...



**Vali Bektaş: "Eleştirilmekten Mutlu Oluyorum"**  
Manisa Valisi Erdoğan Bektaş, katıldığı bir radyo programında yaptığı ...



**Yunusemre Belediyespor'dan Önemli Galibiyet**  
Süper Amatör Lig A Grubu'nda mücadelesini sürdüren Yunusemre Belediyespor...



**Salihi Esnaf Ve Kefalet Kooperatifi Mali Genel Kurulu Yapıldı**  
Salihi Esnaf ve Sanatkarlar Kredi ve Kefalet Kooperatifi'nin 63...



**Kula Ülküspor'dan Önemli Galibiyet**  
Manisa 1...



**Muradiye'nin Yolları Yapılıyor**  
Yunusemre Belediyesi Fen İşleri Müdürlüğü'ne bağlı ekipler, Muradiye ...



**Kula'da Tarihi Bir Evin Daha Projesi Hazır**  
Manisa Büyükşehir Belediyesi'nin Tarihi Kula Evleri'ni gün yüzüne ç...



**Büyükşehir'den Çevreci Aydınlatma**  
Manisa Büyükşehir Belediyesi, Kula ilçesinde Kent Meydanı, Tabduk Emre Cadd...



**Köprübaşı'nın Hayali Gerçek Oluyor**  
Köprübaşı halkının yıllardır hayalini kurduğu sosyal ve kültürel faal...

### Çok Okunanlar



**UYAN MANISAM ŞEHİDİMİZ VAR...**  
Manisa'nın Turgutlu ilçesinde yaşayan ve Diyarb...



**AĞLA MANISAM ŞEHİDİMİZ VAR...**  
AĞLA MANISAM ŞEHİDİMİZ VAR...



**ZORUNLU TRAFİK SİGORTASINDA FLAŞ GELİŞME...**  
Araç sahibi vatandaşların büyük tepkisine ned...

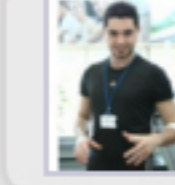


**UGUR**  
"Tazeliğin Güvencesi"

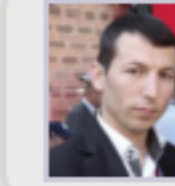
**DİKKAT ÇEKİCİ SUNUM, DÜŞÜK ENERJİ TÜKETİMİ**

Açık Cephe Soğutucular

### YAZARLAR



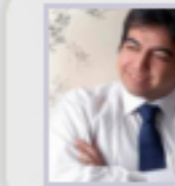
**A. ORKUN DİLBER**  
"SOKAK ARASINDA BAKKAL MARKET EDASIYLA SPOR KULÜBÜ AÇIYORLAR"



**Adem ŞAHİN**  
NE VARSA ŞEHZADELER'DE VAR..!



**Begüm İpek Pilgiz**  
SEÇİLMEK İSTİYORUM



**CIHAN CİCİK**  
Ağrı ve Halsizlik Deyip Geçmeyin: Fibromiyalji




**MANİSA GÜNDEMİ**  
Sayfayı Beğen Videoyu izle

Arkadaşların arasında bunu ilk beğenen sen ol

### ANKET

YENİ HÜKÜMET SİZCE HANGİ PARTİLER ARASINDA KURULMALI

- AK Parti - CHP
- AK Parti - MHP
- AK Parti - HDP
- CHP - MHP - HDP
- CHP - MHP (HDP Dışarıdan destekli)
- CHP - HDP (MHP Dışarıdan destekli)
- CHP (MHP - HDP Dışarıdan destekli)
- Yeniden Seçim

OY VER

SONUÇLAR