

# Oğuzhan Başkurt: "İş Yaşamının Stresinden Aikido ile 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.

5 gün önce



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 bedenin 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 sezgiler ister. Saldırıyı ya da değişimi sezmek, ona uygun bir strateji ya da savunma geliştirmek, saldırıyı bertaraf ederken yönetimi ele 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 (saldırıyı önceden sezinleyebilme), yer değiştirme prensipleri (doğru zamanda doğru işi yapmak), denge (güçlü olmaktan daha önemli) iş hayatında birebir aikido ile eşleşen durumlardır. Aikidoda saldırıya uğrayan kişinin saldırıyı önceden sezmesi ve kontrolü ele alarak karşısındakini 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. - İSTANBUL

Son Dakika » Güncel » Haber [8103431]Haber Yayın Tarihi: 27.01.2016 12:58:00 İHA



Türkiye'nin en büyük islami evlilik sitesinde 2 milyonu geçen üye seni bekliyor!

[İslami Evlilik Sitesi](#)



Son 1 yılda paranız TL'de olduğu için ne kadar değer kaybetti?

[Birikimlerinizi Değerlendirin](#)



Elysium Soul Beyoğlu'nda 523.000TL'den başlayan fiyatlar.

[Beyoğlu'nda Yatırım](#)

13:29



İstanbul'da Yük Asansörü Yere Çakıldı! 3 İşçi Yaşamını Yitirdi

12:35



Günay Musayeva Azerbaycan'da Türkçe Konuştu, Hastanelik Oldu

12:18



Rus Uçağıyla İlgili Kremlin'den İlk Açıklama: İhlal Olmadı

12:15



Kuru Yük Gemisi Karaya Sürükleniyor

12:14



Güneydoğulu Kızların Futbol Tutkusu

[Buraya reklam verin.](#)

LIGATUS

Istanbul, İstanbul, Güce