

# Meclis'teki 500 polise stres kontrolü eğitimi

Meclis Başkanlığı, Meclis'te görevli polislerin ziyaretçiler ve milletvekilleriyle sık sık sorun yaşaması üzerine polislere stresle başa çıkma eğitimi aldirmaya başladı



NLP uzmanı Kapaklıkaya polislere verdiği stres eğitiminde öğrenme konusuna da değinen Kapaklıkaya, polislerin öğrenmeye açık olmaları gerektiğini vurgularken, "motivasyonunun önemine" vurgu yaptı.

■ TBMM'de görev yapan polislerle ziyaretçiler arasında sık sık sorunların yaşanması üzerine Meclis Başkanlığı harekete geçti. Eğitimci ve NLP uzmanı Alişan Kapaklıkaya ile anlaşılan Başkanlık, Meclis'teki 500'e yakın polise stersel başa çıkma dersleri veriyor. Derslerde polisler nasıl sakin olacakları, nasıl iletişim kuracakları anlatıldı. Kapaklıkaya polislerden ziyaretçilere, "Hoş geldin teyze, amca, kardeşim. Size nasıl yardımcı olabilirim. Ne iyi ettiniz de geldiniz" gibi kibar cümleler kurmasını önererek bunun yapılması halinde kapıya gelen kişinin öfkeli bile olsa sakinleşeceğini kaydetti.

## SAKİN SAKİN NEFES ALIN

Kapaklıkaya, her durumda olumlu düşünülmesi gerektiğinin altını çizerek, olumsuz düşünmenin başarısızlık getireceğini anlattı. Kendini karşıdakinin yerine koymanın önemli ve gerekli olduğunu vurgulayan Kapaklıkaya bu şekilde daha olumlu düşünülebileceğini kaydetti. Olumsuz düşünmenin stresi de artıracığını kaydeden Kapaklıkaya, olumlu düşünmenin, sakin davranmanın, öfkeliyken bir an durup düşünmenin, sakin sakin nefes almanın faydalı olduğunu anlattı. ■ NEVİN BİLGİN ANKARA