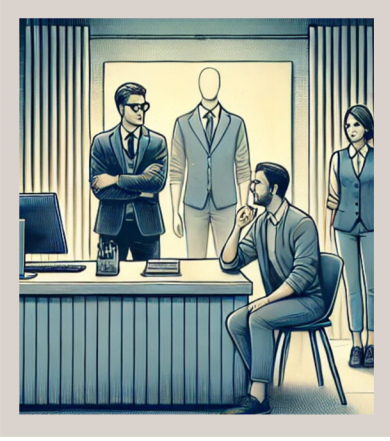


# İşyerinde Duygusal Yük

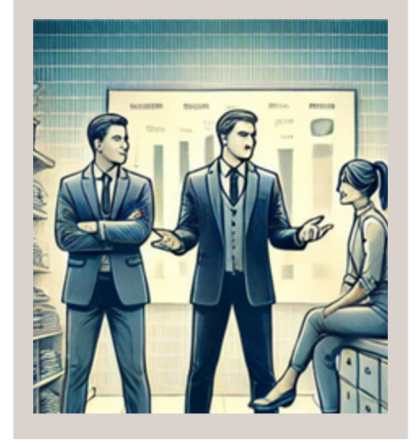


## Nedir?

Duygusal yük, **çalışanların iş yerinde sürekli duygu yönetimi yapmak zorunda kalmaları nedeniyle yaşadıkları zihinsel ve duygusal baskıdır.** Müşteri ilişkileri, ekip dinamikleri ve satış hedefleri gibi faktörler duygusal yükü daha da artırır.

## Neden Önemli?

Duygusal yük kontrol edilmediğinde müşteri memnuniyeti ve performans düşer. **Zor müşterilerle başa çıkma, satış ve hedef baskısı, ekip içi çatışmalar ve zorunlu pozitifliğin** performansı kötü bir biçimde etkilemesine izin verilmemelidir.



## Nasıl Yönetilir?

Günlük veya haftalık stres azaltıcı aktiviteler, karşılaşılan zorluklar ile ilgili aktif dinleme pratikleri, açık iletişimi teşvik eden geri bildirim mekanizmaları gibi stratejiler duygusal yükü yönetilebilir hale getirecektir.

Duygusal zeka becerileri yüksek yöneticiler, doğru stratejilerle duygusal yükü verimli bir işgücüne dönüştürebilir.



## Duygusal Zeka Enstitüsü

<https://www.nartbedin.com/dzu>