

WELLNESS EĞİTİM KATALOĐU

2025



BARRETT VALUES CENTRE

- + POZİTİF ZEKA İLE BİLGELİK KAZANMA
- + KİşİSEL FARKINDALIK ATÖLYESİ
- + LOGOTERAPİ YAKLAşIMI İLE ANLAMLI YAşAM
- + TRANSAKSİYONEL ANALİZ İLE İÇ SESLERİ ANLAYABİLME
- + ZEN ÖĞRETİSİ İLE İř YAşAMINDA VERİMLİLİK
- + DUYGU VE DÜşÜNCE FARKINDALIĞI İLE ÇEVİK ZİHİN YAPISI
- + MINDFULNESS İLE ÖZ şEFKAT GELİşTİRME RESİLİNECE
- + DUYGUSAL DAYANIKLILIK YAVAş & HAFİF & SAKİN ATÖLYESİ
- + OKAN ALBANT İLE WING CHUN ÇATIşMA ATÖLYESİ
- + SÜRDÜRELEBİLİR BİREYSEL PERFORMANS İÇİN ZİNDELİK VE DAYANIKLILIK
- + LİDERİN TAM PERFORMANS 24 SAATİ
- + ÇALIşAN ESENLİĞİ İÇİN SÜPER BAĞIşIKLIK & ZİNDELİK
- + BEDENİMİZ OTURMAK İÇİN TASARLANMADI
- + İř HAYATINDA BÜTÜNSEL ZİNDELİK İÇİN UYKU MASTERCLASS
- + LUNCH'N LEARN ÖĞLE SAATİNDE 45 DAKİKALIK EĞİTİMLER

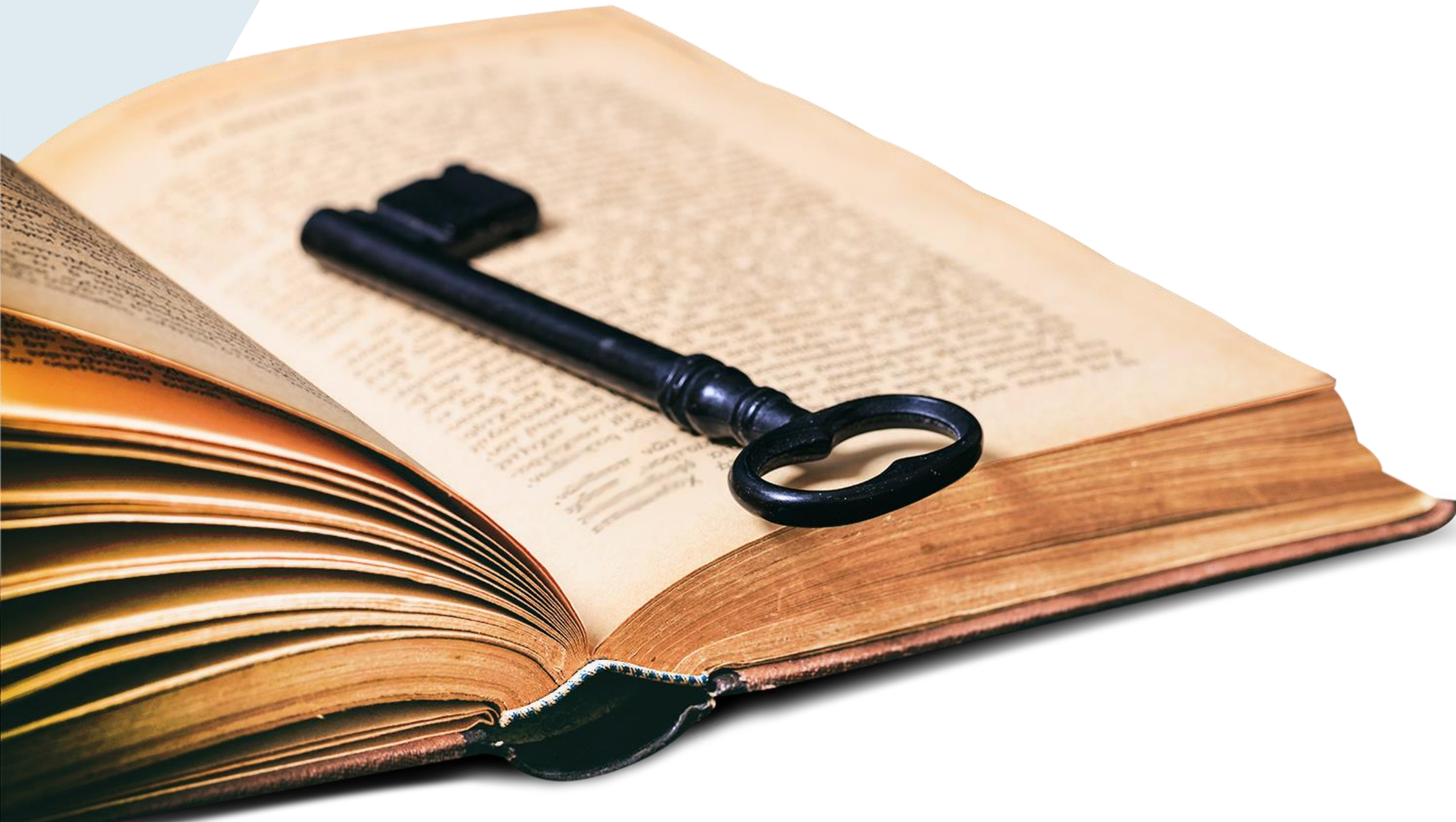
POZİTİF ZEKÂ İLE BİLGELİK KAZANMA

AMAÇ

Katılımcıların yaşamın zorluklarını olumsuz zihin yerine olumlu zihin ile karşılama kapasitesini artırmayı ifade eden Pozitif Zekâ kavramını anlamalarını, içsel sabotörlerini fark etmelerini, kendini yönetme kaslarını güçlendirip bilge yanlarına temas ederek «zinde zihne» ulaşmak konularında farkındalıklarını artırmayı sağlamak.

İÇERİK

- + Tabula Rasa: Boş levhaya yazdıklarımız
- + Bireysel Güç Değerlendirmesi: Sekiz Boyutta Kişisel Gücü Değerlendirme
- + Pozitif zekâ tanımı ve “Zinde zihin” nedir? Tanımı & Etkisi
- + Kişisel Kalıpların ve Sabotörlerin Tespiti
 - Nasıl oluşur?
 - Sabotörler
 - Sabotörlerin etkisi: Karar vermeye/ Çatışmaya/ Ekibe ve diğerlerine/ Liderliğe
- + Zinde zihin için gereken kaslar
 - Sabotörü fark etme
 - Kendini yönetme
 - Bilgelik gücü kazanmak
- + Pozitif zeka ve bilge tarafla temas ederek içsel motivasyonu sağlamak ve (sabotörler yerine) bilgelik bakış açısını kazanmak
 - Empati,
 - Keşif,
 - İnovasyon,
 - Navigasyon,
 - Aktivasyon



KİŞİSEL FARKINDALIK ATÖLYESİ

AMAÇ

Katılımcıların kendileriyle ilgili farkındalıklarını arttırmak ve ulaşmak istedikleri hedefler doğrultusunda hayatlarını bilinçli bir şekilde yönetmelerine destek olmak.

İÇERİK

- + Sekiz alanda bireysel güç değerlendirmesi
- + Anlamlandırma mekanizmasının işleyişi ve düşüncelere, duygulara, davranışlara etkisi
- + Otomatik düşünce kalıpları ve bunların ilişkilere ve iş yapış şekline etkileri
- + Zorlu durumlar karşısındaki seçimlerde temel tutumlar, kurban döngüsü ve sorumluluk yaklaşımı
- + Duygular, duyguların şiddeti, ilişkilere ve seçimlere etkileri
- + Duyguların yönetimi için temel adımlar
- + Değerlerin ortaya çıkarılması
- + Hayat hikayesinin yazılması ve güçlü yanların belirlenmesi
- + Kişisel başarı tarifinin bulunması
- + Vizyon tarifinin yapılması

LOGOTERAPİ YAKLAŞIMI İLE ANLAMLI YAŞAM

AMAÇ

Katılımcıların, anlamlandırma mekanizmalarını tanıyarak kendi ihtiyaçlarına en iyi yanıt veren sistemi kurmak üzere amaca yönelmelerine ve tüm kaynaklarını farkındalıkla seçebilmelerine destek olmak.

İÇERİK

- + Anlam nasıl var olur?
- + İnsanın anlam arayışı ve Logoterapi
- + Anlamlandırma mekanizmasının işleyişi ve düşüncelere, duygulara, davranışlara etkisi
- + Gestalt yaşam döngüsünde anlam ve farkındalık
- + Amacı bulmak mı amacı inşa etmek mi?
- + Anlam ve amaç ilişkisi
- + Enerji, istek ve motivasyonu harekete geçirmek
- + Kendini gerçekleştirme yolculuğu
- + Yaptığınız işten tatmin olabilmek
- + Anlam yaratmada bireysel ve kurumsal sorumluluk
- + Mutluluk ve anlam

ZEN ÖĞRETİSİ İLE İŞ YAŞAMINDA VERİMLİLİK

AMAÇ

Katılımcıların zen öğretisindeki verimlilik ilkesini, düşüncelerinde - sözlerinde - eylemlerinde ve iş yaşamındaki tüm karar alma mekanizmalarında kullanabilmelerine destek olmak.

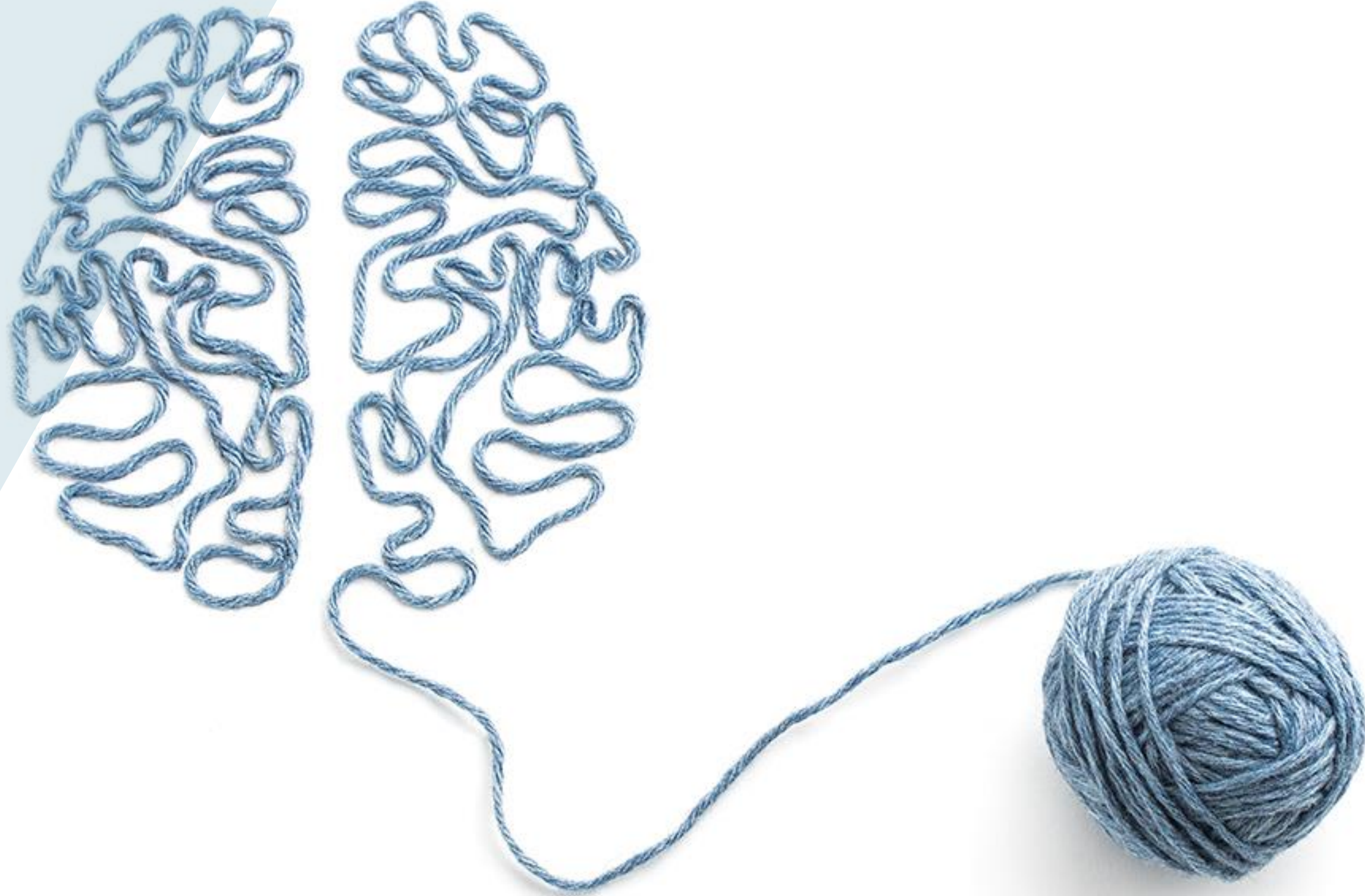
İÇERİK

- + Zen felsefesi ve temel kavramları
- + Olguların doğasını görmek
- + Kararlılık ilkesi ve tercihler
- + Düşüncede, sözde, eylemde ekonomik olmak
- + Orta yol felsefesi
- + İstek ve ihtiyacı birbirinden ayırmak
- + Olayları beş duyudan gelen taze verilerle değerlendirmek
- + Hizmet eden düşünceleri seçebilmek
- + Verimlilik farkındalığı
- + Plato yapmak ve verimin sürekliliği
- + Odağı geliştirmek ve sadeleşmek

DUYGU ve DÜŞÜNCE FARKINDALIĞI İLE ÇEVİK ZİHİN YAPISI

AMAÇ

Katılımcıların kendilerini değerlendirerek duygularını keşfetmelerine ve bazı duygularının çarpıtılmış düşüncelerle bağlantısını fark ederek alternatif düşünce geliştirme becerisi edindirmelerine destek olarak; iş yaşamı ve sosyal hayatta sağlıklı bir zihinsel işleyişe kavuşmanın önemini vurgulamak ve yöntemlerini göstermek.



İÇERİK

- + Durum, duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağı fark ederek bireysel değerlendirme yapabilmek
- + Bilişsel çarpıtmaların türlerini öğrenmek ve düşünce farkındalığını artırmak
- + Otomatik düşünceler, varsayımlar ve temel inançlar arasındaki ayrımı görebilmek
- + Alternatif düşünce üretmeyi kanıta dayalı hale getirmek
- + Duyguların düşüncelerle bağına anlamlandırmak
- + Duyguların anlamlarını keşfetmek
- + İşlevsel düşünce ile yeni duygunun bağına kurmak
- + Değişen duygu ve düşüncelerin sonucunda işlevsel davranışların, seçimlerin ve eylemlerin oluşumuna izin vermeyi öğrenmek
- + Zihinsel sağlığın yaşam ve bedenle ilişkisini artırmak

** Eğitim, Uzman Psikolog tarafından verilmektedir.

MINDFULNESS İLE ÖZ-ŞEFKAT GELİŞTİRME

AMAÇ

Katılımcıların Mindfulness ile tanışarak dikkatlerini 'şimdiki ana' getirebilmeleri ve zorlayıcı duygularla yeni ve şefkatli bir ilişki kurabilmeleri için kaynaklarını fark edip kullanmalarını sağlamak .

İÇERİK

- + Mindfulness nedir, etkileri nelerdir?
- + *R.A.I.N -Bir mindfulness tekniği
- + Duygusal ihtiyaçlar piramidi
- + An'da kalmak ve duyguları öz-şefkatle dönüştürmek
- + Şimdi ve burada egzersizi ve beden tarama
- + Olumsuz duyguları öz-şefkatle dönüştürmek
- + Duygunun doğasını anlamak
- + Duyguyu adlandırmak
- + Yargılayıcı düşünceleri meraka çevirmek
- + Yargılayıcı düşünceleri çürütmek
- + İyileştiren ihtiyacı saptamak

** Eğitim, Uzman Psikolog tarafından verilmektedir

TRANSAKSİYONEL ANALİZ İLE İÇ SESLERİ ANLAYABİLME

AMAÇ

Katılımcıların ulaşmak istedikleri hedeflere giderken kendilerine engel oluşturan iç seslerinin esas mesajlarıyla bağlantıya geçerek kararlarını bilinçli bir şekilde almalarına ve bu iç sesleri yeniden ve istedikleri gibi tasarlayabilmelerine destek olmak.

İÇERİK

- + İç seslerin amacı ve mekanizması
- + Doğduğumuz günden beri hangi sesleri tanıdık ve besledik?
- + İç seslerin eylem ve kararlarımıza olan etkisi ve alt metinleri fark etmek
- + Oynadığımız oyunlar ve Drama Üçgeninin hayatımızdaki örnekleri
- + Stilimizi ihtiyacımıza göre ve şimdiki zamanda seçebilmek
- + Yetişkin sesini güçlendirmek ve merkeze almak
- + Seçimlerimizde tekrar eden örüntülerden çıkmak
- + Sesleri serbest bırakıcılar ile kendi kendine yeniden ebeveynlik yapmak
- + Kontratı belirlemek ve sınırlarımız

RESILIENCE: DUYGUSAL DAYANIKLILIK

AMAÇ

Katılımcıların duygusal dayanıklılık/esneklik (resilience) anlamındaki ihtiyaçlarını fark edip bilişsel davranışçı terapi teknikleriyle karşılaşılan sorunlara esnek/alternatif/gerçekçi bakış açısı üretme becerilerini geliştirmek.



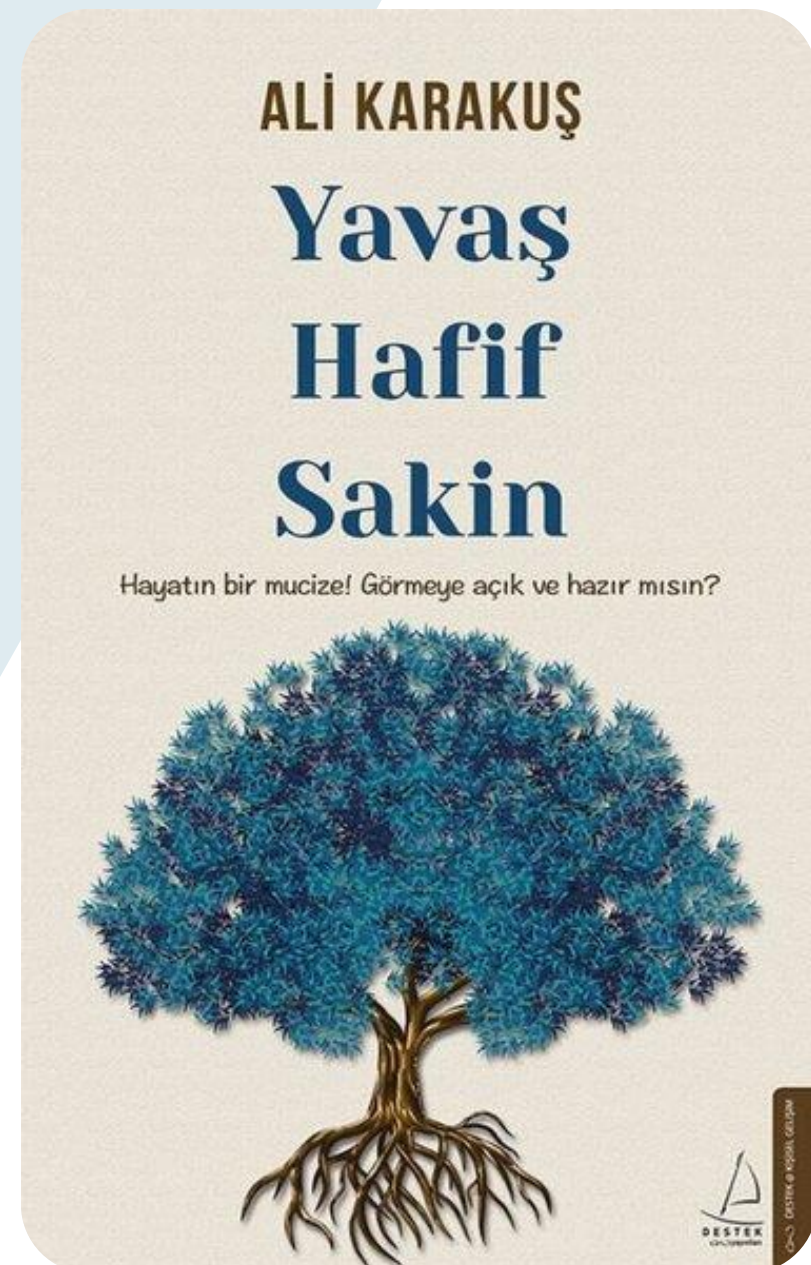
İÇERİK

- + Durum-düşünce-duygu-davranış farkındalığı
 - Durum analizi
 - Düşünceler, yorumlar ve bilişsel çarpıtma türleri
 - Duygular ve bedendeki yerleri
 - Davranışlar ve sonuçları
- + Bilişsel çarpıtmaları çürütme
 - Kanıt nerede
 - Esnek/alternatif/gerçekçi düşünce üretme
- + Duyguları tanıma ve adını koyma
 - Hangileri duygu?
 - Duyguyu hissedebilmek için adını koy
 - Duygunun şiddetini belirle
 - Duygunun bedendeki yerini bul
- + Olumsuz duyguları öz-şefkatle dönüştürme
 - Duygunun doğasını anlama
 - Duyguyu adlandırma
 - Yargılayıcı düşünceleri meraka çevirme
 - İyileştiren ihtiyacı saptama
- + Sorumluluk bilinci geliştirme
 - Kurban-sorumlu tutum farkı
 - Problem çözme becerisi
 - Karar alma ve seçimler
 - Kabul ve kararlılık
- + Yenilik ve değişimler karşısındaki tutumlar
 - Belirsizlik ve tehdit ile sağlıklı ilişki kurma
 - Bilinçli farkındalık (Mindfulness)
 - An'da kalma
 - Esneklik becerileri
 - Duygusal ihtiyaç farkındalığı
- + Duygusal dayanıklılık/resilience
 - İyimserlik, kendine inanç, kendini kontrol etme, duygusal farkındalık, esnek olma, sosyal destek

YAVAŞ & HAFİF & SAKİN ATÖLYESİ

AMAÇ

Yaşamımız, engellerimiz ve ihtiyaçlarımızın neler olduğuna dair derin bir iç görü ve vizyon sahibi olmak.



İÇERİK

- + Bakmak ve Görmek
 - Bakış Açısını Yenilemek
 - Sıradanlığın Bakış Açısı
 - Zihinsel / Duygusal / Fiziksel Olarak Donmak
 - Akışkanlığı ve Kendiliğindenliği Yitirmek
 - Karışmış Zihin: Ego, Yalan, Sahtelik, İkilik
 - Zehirli (Toksik) Alışkanlıkların Dışına Çıkamamak
 - Etki – Tepki Oyunu
 - Çabasızlık, Atalet, Alışkanlık, Tekrar ve Rutine Sıkışmak
- + Sıra Dışı Olanın Bakış Açısı – Kazananlar Kulübü
 - Kendini Hatırlamak, Bulmak, Bilmek, Sevmek / Akışkanlık ve Esneklik Kazanmak
 - Sürüden Ayrılmak
 - İhtiyacım Olan Şey: Performans
 - Sorumluluk Almak: Temel Araç – İrade
 - Olgunlaşma Basamakları: Sen – Kurban / Ben – Birey / Biz – Lider
- + Performans İçin Gereken Üç Şey
 - Doğru Yere Odaklanmak
 - Odakta Kalmak; Enerjiyi Sürdürmek ve Büyütmek
 - Gerektiğinde Odağı Değiştirmek Verimli Çaba: Sonuç Üreten Çaba
- + Sonuç Odaklı (Verimli) Çaba; Kendini, İlişkilerini ve Hayatını Yönetmek
- + Süreç Odaklı (Verimli) Çaba; Kendine, İlişkilerine, Hayatına Liderlik
- + Sakinleşen Zihin: Cesaret, Kabul, Denge
- + Bakış Açılarında Ötede – Ustalar Kulübü
- + Nihai Özgürlük; Kendini Hatırlamak, Olmak, Egosuzluk Hali
- + Olanı Olduğu Gibi Görmek
 - Erdem, Kabul, Sabır
 - Harekette Erimek – Kendini Sevmek
- + Tam Teslimiyet, Güven, Cesaret, Duyarlılık, Kararlılık ve Şükür

WING CHUN ÇATIŞMA YÖNETİMİ DENEYİMİ

AMAÇ

Çatışmanın doğası, çatışmayı yönetebilmek için yapılabilecekler ve bir savunma sanatı olan wing chun ile çatışma anının deneyimlenmesinin sağlaması. Katılımcıların iletişim kurmakta zorlandıkları kişilerle çatışma anında kendi sınırlarının farkına varmaları ve çatışmaları yönetme becerilerinin gelişmesini sağlamak.



OKAN ALBANT



İÇERİK

Yaşam içsel ve dışsal çatışmalar üzerine kurulu bir yolculuk. Peki, biz bu yolda yürürken;

- Yaşamda kalmak için hangi stratejileri geliştiriyoruz?
- Geliştirdiğimiz stratejiler gerçekten ve her zaman, her durumda işe yarıyor mu?
- Bu stratejiler bize mi ait, yoksa başkalarını taklit ediyor, başkalarının stratejilerini kendimize mi mal ediyoruz?
- Kendimizle ve çevremizdekilerle ilişkimiz stratejilerin gölgesinde kaldığında mutluluk getiriyor mu?

Bu soruların cevapları, içsel ve dışsal çatışmanın sonuçları, bedende kolaylıkla gözlemlenebilir. Bedeni ustalıkla gözlemlediğimizde, eyleme koyduğumuz stratejinin bize mutluluk mu, yoksa mutsuzluk mu getireceğini anlamak mümkün.

uzakdoğu kökenli bir yakın mesafe savunma ve dövüş sanatı olan WING CHUN teknikleri ile çatışma karşısında kullandığımız stratejilerimizin bize ne şekilde katkı sağladığını veya nerede nasıl engeller çıkardığını gözlemlene ve deneyimleme fırsatı bulacağız.

Ayrıca, çatışma sırasında bize gerekli olan duygu durumları ile birlikte, çatışma yönetiminde uygulanabilecek doğru eylemler üzerine çalışacağız.

Tam gün süreli ve yüz yüze yapacağımız bu çalışmadan ayrılırken içsel ve dışsal çatışmalarınıza karşı çok daha donanımlı olacağız.

[İlk Sayfaya Dönmek İçin](#)
[Tıklayın](#)

SÜRDÜRELEBİLİR BİREYSEL PERFORMANS İÇİN ZİNDELİK VE DAYANIKLILIK

AMAÇ

Yoğun iş hayatında çalışanın iş verimini, fiziksel, zihinsel, duygusal dayanıklılığını arttıracak, iş ve özel hayatını dengeye getirecek pratik uygulanabilir yöntemler kazanmalarını sağlamak.

SÜRE

2 Saat // ½ Gün // 1 Gün

İÇERİK

- + Beslenme performans bağlantısı
 - + Gıdaların zihinsel, duygusal, bedensel performansa etkisi
 - + İş verimini etkileyen yeme-içme alışkanlıklarını fark etmek
 - + İş hayatında doğru seçimleri normalleştirmek ve kolaylaştırmak
 - + Sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları edinme planı oluşturmak
 - + Beslenme aracılığıyla stresi yönetmek
- + Bedensel zindelik
 - + Bedensel zindellikle beyin fonksiyonları ilişkisi
 - + Bedensel zindelik için hareketi günlük yaşam kültürü haline getirmek
 - + Bedensel zindeliğin stres yönetimindeki rolü
 - + Beslenme ile bedensel zindeliği desteklemek
- + Zihinsel & duygusal dayanıklılık
 - + İş verimi ve pozitif ilişkiler için zihinsel ve duygusal dayanıklılığın önemi
 - + Zor durumlarla başa çıkmak için sinir sistemini dengeleme
 - + Beden duyularına yönelenerek duygusal zekayı geliştirme
 - + Hızlı dinlenme, konsantrasyon artırma, farkındalıkla çalışma pratikleri
- + Zindelik uykusu
 - + Uyku kalitesinin zihinsel, bedensel, duygusal olarak iş performansına etkileri
 - + İş ve özel hayat dengesinde uykuyu öncelik haline getirme stratejileri
 - + Uyku- beslenme ilişkisi
 - + Bedensel ve zihinsel zindelik için uyku düzeni oluşturmak

LİDERİN TAM PERFORMANS 24 SAATİ

AMAÇ

Yoğun iş hayatında liderin verimli, ılımlı, enerjik, pozitif bir role model olmasına katkı sağlayacak sağlıklı yaşam alışkanlıkları oluşturmasını sağlamak.

SÜRE

2 Saat // ½ Gün // 1 Gün

İÇERİK

- + Zinde liderlik için sirkadyen ritme uyumlanmak
 - + Sirkadyen ritim nedir? Sirkadyen ritme uyumlanmanın önündeki engeller
 - + Liderin zihinsel, duygusal, bedensel zindelik ve dayanıklılığını arttıracak sabah rutini
 - + Beslenmenin performansa ve stres yönetimine etkisi
 - + Liderin şampiyon kahvaltısı
 - + Liderin performans çantası
 - + Liderin hareket planı
 - + Tam performans liderlik beslenme planı
 - + Liderin zindelik uykusu
 - + Ünlü liderlerin zindelik rutinleri
- + Dayanıklı Liderlik İçin Pozitif Zeka (*sadece tam gün eğitimlerde*)
 - + Liderin sabatörlerinin farkına varması
 - + Bilge bakış açısıyla liderlik
 - + Dayanıklı Liderlik için sinir sistemini regule etme uygulamaları
 - + Zihinsel zindelikle Pozitif Lider olma stratejileri
 - + Yoğun günlerde pozitif zeka ile zorlukların üstesinden gelmek
 - + Pozitif zeka ile çalışan verimliliği için liderlik
- + Liderin çalışan performansına etkisi
 - + Kurumsal esenlik kültürü inşa eden lider olma adımları
 - + Çalışanları esenliğe teşvik etme stratejileri
 - + Dünyada kurumsal esenliğe liderlik eden liderler
 - + Kurumun esenlik düzenlenmesine liderlik etme uygulamaları

ÇALIŞAN ESENLIĞİ İÇİN SÜPER BAĞIŞIKLIK & ZİNDELİK

AMAÇ

Çalışanların hastalık nedeniyle izin, ilaç alma, enerjisizlik ve kronik yorgunluk kaynaklı oluşan performans düşüklüğü oranını azaltmak ve zinde bir ruh, beden, zihin ile iş & özel hayat dengesine yardımcı olmak.

SÜRE

1 Saat // ½ Gün

İÇERİK

- + Bedensel zindelik için beslenme Gıdaların zihinsel, duygusal, bedensel performansa etkisi
 - + Çalışan esenliğinin önündeki zorlukların analizi
 - + Beslenmenin bağışıklığımıza ve bütünsel zindeliğimize etkisi
 - + İş ve özel hayatımızda bedensel dayanıklılığımızı etki eden çevresel toksinlerin farkına varma & nötralize etme stratejileri
 - + Zindelik için sürdürülebilir hayat tarzı önerileri
 - + Bedensel dayanıklılığımızı arttıracak sürdürülebilir beslenme planı
- + Zihinsel ve duygusal dayanıklılıkla süper bağışıklık kazanmak
 - + Stresin bağışıklığımıza etkisi
 - + Bedensel duyuların duygusal ve zihinsel dayanıklılığımızla ilişkisi
 - + Yoğun iş günlerinde duygusal ve zihinsel olarak dayanıklı kalmak için uygulamalar
 - + Nefes çalışmaları ile duygusal, zihinsel, bedensel dayanıklılık
- + Hareket kültürü ile bağışıklığımızı güçlendirmek
 - + Hareketsiz yaşamın bedensel zihinsel dayanıklılığımıza etkisi
 - + Beden, zihin dayanıklılığı & hareket ilişkisi
 - + Bağışıklığımızı güçlendirmek, bedensel dayanıklılığımızı arttırmak için iş hayatında hareket kültürü yaratmak
- + Süper bağışıklık için uyku rutini
 - + Uyku & bağışıklık ilişkisi
 - + Uykusuzluğun performansımıza, enerjimize ve sağlığımıza etkisi
 - + Bedensel, duygusal, zihinsel dayanıklılık ve zindelik için uyku hijyeni & ideal uyku düzeni oluşturmak
 - + Biyolojik saatimizi iş hayatımıza ve özel hayatımıza uyarlayarak bedensel dayanıklılık kazanma stratejileri

BEDENİMİZ OTURMAK İÇİN TASARLANMADI

AMAÇ

Günlük yaşama hareket kültürünü eforsuz bir şekilde nasıl adapte edeceğimizi konuşarak masa başı çalışmanın olumsuz etkilerini en aza indirmek.

SÜRE

2 Saat // ½ Gün // 1 Gün

İÇERİK

- + Hareketsiz bedenin sağlığa bedelleri nelerdir?
- + Neden gün içinde de aktif olmalıyız?
- + Gün içinde hareket seviyemizi nasıl arttırabiliriz?
- + Hareketli olmayı nasıl bir alışkanlık haline getirebiliriz?
- + Enerji arttıran, rahatlatan, fonksiyonel egzersiz örnekleri, fasyayı hizalayan egzersiz örnekleri, masa başı hareketleri, sinir sistemini dengeye getiren akışlar

İŞ HAYATINDA BÜTÜNSEL ZİNDELİK İÇİN UYKU MASTERCLASS

AMAÇ

Çalışanların daha iyi, daha kaliteli uyumasını sağlayarak enerjilerini, iş verimini, strese direncini arttırmak.

SÜRE

90 Dakika

İÇERİK

- + Uyku & performans ilişkisi
 - + Çalışan uyku gereksinimlerine ilişkin beklentiler
 - + Çalışan uyku alışkanlıkları ve sorunları analizi
 - + Uyku kalitesini etkileyen duygusal, zihinsel, davranışsal faktörler
 - + Uykusuzluğun performansımıza, enerjimize ve sağlığımıza etkisi
 - + Performansı ve dayanıklılığı etkileyen uyku bozuklukları: Uyku Apnesi – Uykusuzluk
- + Uyku & gıda ilişkisi
 - + Uyku kalitesini etkileyen yiyecek ve içecek seçimleri
 - + Uyku & sindirim sistemi ilişkisi
 - + Uyku bozuklukları için doğal tedaviler, uygulamalar, yöntemler
 - + Gıda seçimleri ile uykuyu manipüle etmek
- + Zindellikle güne başlamak için gündüz rutinleri
 - + Biyolojik saatimizi iş hayatımıza ve özel hayatımıza uyarlayarak dayanıklılık ve zindellik kazanma stratejileri
 - + İdeal uyku & zindellik için ideal egzersiz planı
 - + Gece uykusunu etkileyen davranışsal faktörleri iş hayatına uyumlama yolları
 - + İş hayatında uyku kalitesini etkileyen stres için sinir sistemini dengeye getirecek yöntemler
- + Zindellikle Güne Başlamak İçin Gece Rutinleri
 - + Bedensel, duygusal, zihinsel dayanıklılık ve zindellik için uyku hijyeni & kaliteli uyku düzeni oluşturmak
 - + Uyku iyileştirme adımları
 - + Ünlü liderlerin uyku rutinleri
 - + Uyku nefesi

LUNCH'N LEARN ÖĞLE SAATİNDE 45 DAKİKALIK EĞİTİMLER

ŞEKERSİZSİNİZ

AMAÇ

Çalışanların gün içerisinde bedensel ve zihinsel performansını azaltan gıda seçimlerinin başında gelen şeker ve karbonhidrat aşermelerinin azaltmasına yardımcı olacak bütünsel yaşam önerileri kolayca hayatına geçirmesine ve enerjilerinin, iş verimlerinin artmasına yardımcı olmak.

NEFES MOLASI

AMAÇ

Yoğun iş günlerinde çalışanların nefes yoluyla sinir sistemlerinin regule olmasına yardımcı olarak bedensel, zihinsel ve duygusal dayanıklılığını ve performanslarını arttırmalarını sağlamak& genel sağlığına katkıda bulunmak.

YÜZ YOGASI

AMAÇ

Yüz yogasının gençlik ve güzellik dışında çalışanın ağrı yönetimi, konsantrasyon arttırma, yorgunluk durumlarında ve sol beyni dengeye getiren uygulamalarla iş verimini ve yaşam kalitesini arttırmasına yardımcı olmak.

YOĞUN ÇALIŞMA HAYATINDA PRATİK SAĞLIKLI YAŞAM

AMAÇ

Yoğun çalışanların kendilerini daha iyi, enerjik, verimli, dayanıklı ve çevik hissetmeleri için pratik uygulanabilir yöntemlerle sağlıklı yaşamı iş hayatında eforsuz ve çabasız hale getirmek.

AYLİN GÜNDOĞDU



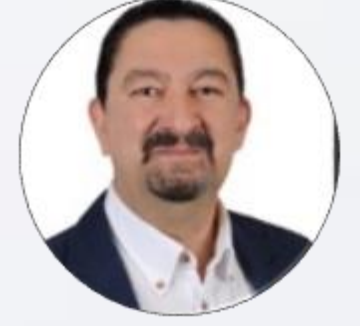
Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nü onur derecesiyle tamamlamış, aynı üniversitede Sosyal Psikoloji yüksek lisansını “Evlilik Tipleri ve Evlilik Doyumu” üzerine yazdığı teziyle bitirerek uzman psikolog ünvanını almıştır. Öğrenim hayatı boyunca bir çok akademik projede yer almış, çeşitli psikoloji kongrelerinde bilimsel çalışmalar sunmuştur. Kronik hastalıklarda ruh sağlığı konulu çalışmasıyla mesleki kariyerine başlayan Gündoğdu, çeşitli kurumlarda özel eğitime ihtiyacı olan engelli çocuklar ve ailelerine psikolojik danışmanlık hizmeti vermiştir. Sahil Güvenlik Komutanlığı'nda psikolojik danışmanlık biriminin kurucularından biri olup 2005-2012 yılları arasında bu birimde klinisyen ve birim yöneticisi olarak çalışmıştır. 1 yıl süren toplumsal cinsiyet eşitliği projesinde saha eğitmeni ve Soma maden kazası sonrası 6 ay süre ile sahada Travma Sonrası Başa Çıkma Öğretmen Destek Programı'nda eğitmen olarak yer almıştır. 2013 yılından bu yana kendi psikolojik danışmanlık şirketinde farklı uzmanlıkları olan psikologlardan oluşan ekibiyle birlikte çocuk/ergen/yetişkin ve çiftlerle bireysel psikoterapi seanslarına devam etmektedir. 2016-2019 yılları arasında Okan Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programında yarı zamanlı akademisyen olarak çalışmıştır. Çeşitli dergilerde yayınlanmış makaleleri ile TV programı yayınları mevcuttur. İngilizce ve Almanca'dan çevirisini yaptığı “Takıntılarla Başa Çıkma” ve “Yaşam Tuzakları için Şema Terapi” adlı iki kitap bulunmaktadır. 2015 yılından itibaren gelişim programları kapsamında danışman olarak görev yapmaktadır.

GÜLZADE ŞERİFOĞLU



Cağaloğlu Anadolu Lisesi'nin ardından lisans eğitimine Marmara Üniversitesi Sosyoloji bölümünde devam etmiştir. Psikoloji hazırlık öğrenimini tamamlayarak, uzmanlığını Maltepe Üniversitesi Endüstri ve Örgüt Psikojisi üzerine yapmıştır. Profesyonel kariyerine 2012 yılında Doğuş Yayın Grubu'nda başlayan Gülzade, burada İK departmanında eğitim süreçleri ile mecra iş ortaklığı görevlerini yürütmüştür. Kariyerine 2014–2018 yılları arasında Enerjisa'da Yetenek Yönetimi biriminde devam etmiştir. Stratejiler doğrultusunda liderlik gelişimi ile yüksek potansiyel yetenek gelişimi programlarının tasarlanması ve yönetilmesi süreçlerini yürütmüş, toplumsal cinsiyet eşitliği programı tasarlamıştır. Son yıllarda ağırlıklı olarak kurum içinde bireysel gelişim alanında çalışmıştır. Kurum içi eğitimlerin yanı sıra ICF (International Coaching Federation) onaylı Coaches Training Institute'te koçluk eğitimlerini tamamlayarak Co-Active Koçluk Sertifikasını (ACTP) almıştır. Mevcutta 750 saatin üzerinde yönetici koçluğu tecrübesi bulunmaktadır. Endüstriyel psikolog, yönetici koçu ve danışman olarak birlikte çalıştığı kurumların mevcut verilerin tümünü değerlendirerek, kişisel farkındalığı geliştirmek üzere, öncelikle tekrarlanan kalıplar üzerine çalışmakta; ardından yetkinlik gelişimi, anlam ve amaca yönlendirme, yöneticilik becerileri gelişimi gibi yaşantısal boyutta güçlendirme çalışmaları yapmaktadır. Aynı zamanda, bir aile danışmanı ve ileri seviye Transaksiyonel Analiz, Logoterapi Varoluşçu Analiz ve Gestalt uygulayıcısıdır. Yaşantısında ve çalışmalarında Uzak Doğu Öğretileri önemli bir yer tutmaktadır. 2019 yılından itibaren gelişim programları kapsamında koçluk, mentorluk ve danışmanlık görevlerinde bulunmaktadır.

DÜNDAR AKIN



Hava Harp Okulu İşletme Bölümü'nden 1990 yılında mezun olmuş, 2006'da Yönetim Organizasyonu (MBA) Yüksek Lisans Programı'nı Atılım Üniversitesi'nde bitirmiştir. 2012'de Dokuz Eylül Üniversitesi Atatürk İlkeleri ve İnkılap Tarihi Enstitüsü'nde “Uluslararası Terörizmin Tarihi” teziyle doktora programını tamamlamıştır. 1997-2000 yılları arasında ülkemizi temsilen Almanya'da üç yıl yurt dışı görevinde bulunmuştur. Türk Silahlı Kuvvetleri'nin çeşitli birlik, karargâh ve kurumlarındaki 23 yıllık hizmetinin ardından, 2013 yılı başında emekli olmuştur. Aynı zamanda, Gedik Üniversitesi'nde yarı zamanlı öğretim elemanı olarak; Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi ile Uluslararası İlişkiler bölümlerinde dersler vermiştir. Uzmanlık alanları arasında “Kişisel Farkındalık” ve “Stratejik Düşünme” yer almaktadır. ICF (International Coaching Federation) onaylı Coaches Training Institute'te koçluk eğitimlerini ve sertifikasyon sürecini tamamlayarak Co-Active Koçluk Sertifikasını (CPCC) almıştır. Ağustos 2022 itibarıyla PCC ünvanlı bir koçtur. Shirzad Shamane'in geliştirdiği "Pozitif Zekâ-PQ" kapsamında "Mental Fitness (Zinde Zihin)" programını başarıyla tamamlayan Akın, 2021 yılında katıldığı 6 aylık sertifika programının ardından dünya sıralamasında 71., Türkiye'nin ise ilk "Pozitif Zekâ Koçu-CPQC" olmuştur. Oxford Leadership kurumunda ‘AMAÇ'la liderlik’ eğitimini 2021 yılında, bu programın sertifikalı koç eğitim programını da Şubat 2022'de tamamlamıştır. 2013 yılından itibaren SRL Danışmanlık'ta danışmanlık ve koç olarak görev yapmaktadır.

ÖZLEM SARAÇ



Ödüllü bir yazar ve oyuncu olan Özlem Saraç, 2008 yılında yakalandığı Fibromiyalji hastalığını diyet ve hayat tarzını değiştirerek tedavi ettikten sonra iflah olmaz bir besin aşığı oldu. Henüz çok yeni bir bilim olan beslenme alanında daha da derinleşmek için dünyanın en popüler beslenme okullarından olan IIN (Instutie for Integrative Nutrition)'de Mehmet Öz, Deepak Chopra, Andrew Weil gibi ünlü doktorlardan eğitim alarak bütünsel sağlık koçluğu sertifikası aldı. Ayurveda, Pozitif Psikoloji, Aromaterapi ve Aromaterapide Kozmetik Formülasyonlar üzerine de çeşitli eğitim sertifika programlarını tamamladı. Ebru Ersezen Kuşçu ile birlikte yazdığı Yeni Hayata Merhaba kitabı Artemis Yayınları'ndan çıktı.



<https://www.instagram.com/ozlemledoyasiyayasamak/>

ALİ KARAKUŞ



1988 yılında Kuleli Askerî Lisesi'nden, 1994 yılında da Ortadoğu Teknik Üniversitesi İşletme Bölümü'nden mezun olmuştur. Üniversitenin son sınıfını, öğrenci değişim programı ile gittiği Teksas Teknik Üniversitesi'nde tamamlamıştır. 1999 yılına kadar Karon Menkul Değerler, Citibank N.A., Hunca Kozmetik, Klip Müzik Yapım, GE Lighting ve Aktüel Kırtasiye gibi çeşitli firmalarda ihracat, satış ve pazarlama uzmanlığı ve yöneticilik yapmıştır. 1999 yılından bu yana eğitim danışmanı olarak çalıştığı yetişkin eğitimi sektöründe 30.000'den fazla kişiye çeşitli eğitimler ve seminerler vermiştir. 2001-2021 yılları arasında kendi eğitim ve danışmanlık şirketi olan FF Eğitim ve Danışmanlık'ta çalışmıştır. Liderlik, yönetim, kişisel gelişim ve satış alanlarında eğitimler geliştirmekte ve sunmakta, ayrıca büyük gruplara yönelik motivasyon konuşmaları gerçekleştirmektedir. Çeşitli dergilerde yayınlanmış çok sayıda yazısı ve "En Büyük Eserin Sensin", "O'dan 1'e", "İçimde Aşk Var" ve "Yavaş Hafif Sakin" adlı kitapları bulunmaktadır. 2021 yılından itibaren SRL Danışmanlık bünyesinde danışman, koç ve keynote konuşmacı olarak görev almaktadır.

OKAN ALBANT



2000'li yılların başıydı. Günümün neredeyse 10 saatini işle geçiriyor, büyük bir stres altında çalışıyordum. Spora zaman ayırmıyor, düzensiz besleniyor, günlerimi stres içinde geçiriyordum. İstanbul'un müthiş temposu içerisinde yaşam çok hızlı akıyordu. Ancak ben onu kontrol edemiyordum. Dizginleri hayatın düzensiz akışına kaptırmış durumdaydım. Gidişattan mutlu değildim. Bir şeyleri değiştirmek, yenilenmek ve hayatımın kontrolünü kazanmak istiyordum. İşte tam da o dönemde yaşamımı değiştiren Wing Chun ile tanıştım. Savunma esaslı bir dövüş tekniği olan Wing Chun ile kendimi tanıdım; öz benliğim ile barıştım. Hayatımda stres ve çatışmaya sebep olan unsurları ortadan kaldırmaya başladım. Fiziksel durumumu iyileştirirken, ruhsal dengemi de geliştirdim.

Wing Chun ile başlayan kendimi bulma yolculuğum 4 yıl önce rehberim Cem Şen ile tanıştıktan sonra başka bir boyut kazandı. Şen'in desteği ile enerji esasına dayanan Kalp Yolu'nu öğrenmeye başladım. Pek çok kez Uzakdoğu'yu ziyaret ettim, büyük ustalardan dersler aldım, farklı yerlerde inzivaya çekilip meditasyon yaptım.

Cem Şen'in öğrencisi olarak tüm aşamaları tamamlayarak gerçek yeteneklerimin farkında vardım; anlamlı bir hayat yaratmayı başardım. Bugün ise yıllar içinde kazandığım deneyimi yaşamını enerjiyle değiştirmek isteyenlerle paylaşıyorum.

SRL DANIŞMANLIK REFERANSLAR



Abbott	Brisa	Entek Elektrik	Kibar Holding	Pfizer	Tavuk Dünyası
Abdi İbrahim	BSH	Ereğli Demir Çelik	Koç Holding	Philip Morris	TEB
Acıbadem Sigorta	BTC Türk	Esan	Koçtaş	Philips	Teknosa
Ak Yatırım	Caribou Coffee	Eti	Kordsa	Posco Assan	Teleperformance
Akbank	Çimsa	Etiya	LC Waikiki	Polisan	Temsa
Akcoat	CK Enerji	Eureko Sigorta	Man	QNB eFinans	Tofaş
Akçansa	Coca Cola İçecek	Evyap	Mavi	QNB Finans Faktoring	Toyota
Aksigorta	Coface	Evyapport	Maxion Jantaş	QNB Finansbank	TTNet
Alarko	Çelebi Havacılık	Ford Otosan	Media Markt	QNB Finansleasing	Turkcell
Alexion	Daiichi Sankyo	Garanti Bankası	Menarini Türkiye	Roche	Tüpraş
Allianz	Danone Hayat	Garanti Emeklilik	Mercedes	Rönesans Holding	Türk Telekom
Alternatif Bank	Danone Tikveşli	Garanti Factoring	MESS	Sabancı Holding	Türk Traktör
Amerikan Hastanesi	DeFacto	Garanti Leasing	Mikro Grup	Sahibinden.com	Unico Sigorta
Arçelik	Demir Export	Garanti Yatırım	Modanisa	Samsung	Vakıf Katılım
Aselsan	Denizbank	Godiva	MSD	Sandoz	VDF
Avivasa	Ditaş	Gülsan Holding	Nestle	Santa Farma	Vestas
Aygaz	Döhler	Hayat Holding	Novamed	Set Medikal	Yapı Kredi Bankası
Bakioğlu Holding	Doğuş Oto	Hedef Filo	Novartis	Setur	Yemeksepeti
Baxter	Doğuş Holding	Horizon	Novo Nordisk	Sırma	Yıldız Holding
Bayer	Dominos	İKSV	Odeabank	Siemens Healthineers	Yünsa
Bel Karper	Düzey	İş Bankası	Opet	Socar	Zorlu Holding
BNP Cardif Paribas	Eczacıbaşı Holding	İpragaz	Osmanlı Yatırım	Şişecam	Zurich Sigorta
Boehringer Ingelheim	Ege Kimya	İstanbul Ticaret	Otokar	Tadım	
Borçelik	Eminevim	J&J	Otokoç	Tam Finans	
Borusan Holding	Enerjisa	JTI	Oyak Renault	Tat	

[İlk Sayfaya Dönmek İçin](#)
[Tıklayın](#)



BARRETT VALUES CENTRE

www.srldanismanlik.com