

EĞİTİM KATALOĞU

DAHA MUTLU DAHA VERİMLİ



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

MADALYON KURUMSAL

PSİKOLOJİ ODAKLI EĞİTİM MERKEZİ

Dünyada ruh sağlığının iş hayatı üzerindeki etkileri ile ilgili çalışmalara her geçen gün bir yenisi ekleniyor. Ancak ülkemizde, bu konuya gösterilen önem henüz dünya standartlarının oldukça altında. Bu nedenle hem kurumlar hem çalışanlar hem de hizmet alan müşteriler, işyerinde yaşanan ruhsal problemler nedeniyle önemli maddi ve manevi kayıplar yaşıyor.

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı, "Bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam iyilik hali" olarak tanımlıyor. Gelişmekte olan ülkeler henüz sadece beden sağlığına yönelirken, çalışan kesimin yoğunlukta olduğu gelişmiş ülkelerde ise ibre giderek ruh sağlığına doğru kayıyor. Bugün pek çok Avrupa ülkesi ve Amerika'da bu sorunların yarattığı negatif sonuçlar rakamsal olarak ölçülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda yapılan kurumsal ruh sağlığı yatırımları kendini fazlasıyla geri ödemektedir. Yatırım geri dönüş oranının bu denli yüksek olması Kurumsal Ruh Sağlığı (Corporate Mental Health) kavramına olan ilgiyi ve yatırımları hızla arttırmaktadır. İşte bu noktada Madalyon Ailesi olarak; Türkiye'de bir ilke daha imza attık.

Psikiyatri ve psikoloji alanlarındaki çalışmalarımıza, iş ve eğitim dünyasından da deneyimler katarak 2014 yılında Madalyon Kurumsal-Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi'ni kurduk. Kurumsal Ruh Sağlığı profesyonellerimiz artık iş başında.

Amacımız, kişilere ruh sağlıklarını korumak adına beceriler kazandırmak, dolayısıyla hem kişileri, hem kurumları daha mutlu, daha başarılı, daha kazançlı kılmaktır. Bunu yaparken kuruma her noktada değer katan kişilerle, insan psikolojisinin anahtarını elinde bulunduran psikologları bir araya getirmeyi, her birine tek tek dokunarak psikoloji biliminin sunduğu çözümleri onlarla paylaşmayı hedefliyoruz. Bu amaca ulaşmak için, tamamı psikiyatrîst ve psikologlardan oluşan danışmanlarımızla, sınıf içi eğitimler, çalışanların maksimum fayda sağlayacakları birebir görüşmeler ve her ikisinin birleştiği programlar hazırladık. Üstelik bu programlar, psikologlar tarafından psikoloji temelli yepyeni yöntemlerle sunulacak.

Hep birlikte Kurumsal Ruh Sağlığımızı güçlendirerek daha mutlu işyerleri, daha mutlu çalışanlar ve tabii daha mutlu müşteriler yaratabiliriz.

MADALYON PSİKİYATRİ MERKEZİ



Madalyon Psikiyatri Merkezi, 2005 yılında Ankara'da kurulan, Sağlık Bakanlığı ruhsatlı ve SGK anlaşmalı ilk Psikiyatri Merkezidir. 100'e yakın psikiyatrîst ve psikolog kadrosuyla, Ankara ve İstanbul'da yılda 250.000 danışana hizmet vermektedir.

Amacımız, mesleğinde başarıları ile isim yapmış "Ruh Sağlığı Profesyonellerini" bir araya getirerek;

- "Poliklinik" ve "Özel" bölümleriyle bilimsel ve kaliteli bir hizmet sunmak,
- Psikiyatriyi insanlara doğru tanıtmak,
- Sadece ağır psikiyatrik hastalıklarda değil, hayat rutinimizdeki günlük sorunlarda da hizmet vermek,
- Psikiyatriyi hastane ortamından çıkararak huzurlu bir ortam sunmaktır.

Ülkemiz hızla gelişmekte, bu gelişmeye paralel olarak ruhsal sorunlar da aynı oranda artmaktadır. Psikolojik sorunlar artık nezle, grip kadar sık görülmektedir. İnsanlar çevrelerinden çekinmekte ya da ne yapmaları gerektiğini bilmediklerinden sorunlarıyla baş başa kalmaktadırlar. Oysa bu sorunların pek çoğu bugün psikiyatri ve psikoloji bilimi tarafından kolayca çözülebilir. Zamanında çözülemezse, hem özel hayata, hem de iş hayatına etkileri sanıldığından çok daha büyük olabilir.

Farklı alanlarda uzmanlaşmış psikiyatrîst ve psikologlardan oluşan ekibimiz, bilimsel gelişmelerin ışığında her yaş grubuna uygun tedavi programlarıyla ruhunuza sağlık katmak için hizmetinizdedir.

I RAKAMLARLA RUH SAĞLIĞI

- Kendini psikolojik ya da fiziksel olarak iyi hissetmediği halde işe gelmek (Presenteeism), fiziksel hastalıklara göre ruhsal hastalıklarda 4 kat daha fazla görülür.

Kaynak: National Institute of Mental Health (NIMH)

- Presenteeism nedeniyle yaşanan verim kaybı, işe hiç gelmemeye göre 7.5 kat daha fazladır.

Kaynak: National Institute of Mental Health (NIMH)

- Yapılan araştırmalar her 10 çalışanın 8'inin iş yerinde stres ile ilgili sıkıntı yaşadığını söylüyor.

Kaynak: American Institute of Stress

- Kurumsal Ruh Sağlığına yapılan yatırım geri dönüş oranı (ROI)'e 1.7 dir.

Kaynak: Partnership for Workplace Mental Health - American Psychiatric Association

- Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 2020 yılına kadar depresyonun dünyadaki en önemli iş görmezlik sebeplerinden biri haline geleceğini öngörmektedir.

Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü (WHO)

- 2013 yılında Avrupa çapında gerçekleştirilen bir kamuoyu yoklamasına göre çalışanların %72'si, işle ilgili stresin en yaygın nedenlerinden birinin iş güvencesizliği olduğunu düşünmektedir.

Kaynak: European Agency for Safety and Health at Work

- Çalışanların %66'sı, stresi 'çalışılan mesai süresine veya iş yüküne' bağlamıştır.

Kaynak: European Agency for Safety and Health at Work

- Çalışanların %50'si işyerlerinde işle ilgili stresin yaygın olduğunu bildirmiştir; % 40'ı ise işyerlerinde stresin iyi bir biçimde ele alınmadığını düşünmektedir.

Kaynak: European Agency for Safety and Health at Work

- Her gün strese bağlı olarak 1 Milyon Amerikalı işe gitmiyor.

Kaynak: American Institute of Stress

- Hipertansiyon, kalp hastalıkları ve diyabet gibi kronik sağlık problemleriyle karşılaştırıldığında depresyon daha fazla işgöremezliğe bağlı iş gücü kaybına neden oluyor.

Kaynak: National Committee for Quality Assurance, 2004

- Amerika'da çalışanların % 70'i işi büyük bir stres kaynağı olarak görüyor.

Kaynak: American Psychological Association, 2009



- Çalışanların %40'ının normal bir iş gününde kendilerini gergin ve stresli hissettikleri söylüyor.

Kaynak: Amerikan Psychological Association, 2009

- Amerika'da çalışanların %50'si stres yüzünden verimli olamadıklarını düşündüklerini söylüyor.

Kaynak: American Psychological Association, 2009

- Psikolojik hastalıkların direkt ve dolaylı maliyetinin yılda toplam yaklaşık 50 Milyar Dolar bulunduğu tahmin ediliyor.

Kaynak: Kessler, 2006

EĞİTİM

PROGRAMLARIMIZ

Tüm eğitim programlarımız sadece psikolog veya psikiyatrist eğitimcilerimiz tarafından sunulmaktadır. Eğitimlerimizin yer aldığı tabloda hangi eğitimin hangi formatlarda sunulduğu belirtilmektedir.

• PSİKO - SOHBET

SÜRE : 1- 2 saat
KATILIMCI : Kişi sayısı görüşmeyle belirlenecektir
EĞİTİCİ : 1 Psikiyatrist veya psikolog
KONSEPT : Bilgilendirici ve farkındalık yaratan, psikoloji odaklı sohbetler.

• PSİKO - EĞİTİM

SÜRE : 1 Tam gün
KATILIMCI : 20 Kişiye kadar
EĞİTİCİ : 1 Psikiyatrist veya psikolog
KONSEPT : Bilgilendirici ve farkındalık yaratan, interaktif uygulamalar, ölçüm ve değerlendirmeler içeren, psikoloji odaklı eğitim programları

• PSİKO - GELİŞİM

SÜRE : 2 Tam gün
KATILIMCI : 20 Kişiye kadar
EĞİTİCİ : 1 Psikiyatrist veya psikolog
KONSEPT : Bilgilendirici ve farkındalık yaratan, interaktif uygulamalar, ölçüm ve değerlendirmeler içeren, konu ile ilgili geçmiş yaşantılarımızın bağlarını kurmamıza yardımcı olan, duygu ve davranışlarımızın kaynağı olan ve daha verimli bir hayat sürmemizi sağlayacak yöntemler sunan psikoloji odaklı eğitim programları.

• PSİKO - DRAMA

SÜRE : 1 Tam gün
KATILIMCI : 16 Kişiye kadar
EĞİTİCİ : Psikodramatist (Bir grubu özel bir amaçla değerlendiren, var olan sorunları ele alıp, çözüm sürecini yöneten psikolog veya psikiyatrist)

KONSEPT : Psikodrama "gerçeği" dramatik yöntemlerle araştıran bilimsel bir yoldur. Tiyatro tekniklerini ruh sağlığı hizmetleriyle birleştiren, spontanlık, eylem ve yaratıcılık üzerine kurulu bir terapi yöntemidir. En etkili öğrenme, yaşantı ile öğrenmedir. Psikodrama eğitimlerinde, yaşantı ile kişi o anı bizzat deneyimlemiş olur. Psikodrama sayesinde öğrenilen bilgi aktif katılım, rol değişimleri ile yeni davranışa daha kolay dönüşebilir, çünkü akıl unuttur beden hatırlar. Psikodrama teknikleri eşliğinde verilen eğitimler her şirket için onların ihtiyaçlarına uygun olarak yeniden düzenlenir ve bu sayede maksimum yarar sağlanır.

DİĞER EĞİTİMLERİMİZ

• EĞİTİM SONRASI

BİREYSEL GÖRÜŞMELER

SÜRE : 1 tam gün, her katılımcı ile yüz yüze ya da telefonda 45 dakikalık birebir psikolog görüşmesi
KATILIMCI : 8 Kişi
EĞİTİCİ : 1 Psikolog
KONSEPT : Psikolog ile eğitim başlığı hakkında yapılacak görüşmeler ile konuyu bireysel anlamda ele almak, pekiştirmek, danışan kişinin ilgili konu başlığındaki sorunlarına yol göstermek hedeflenir.

En iyi sonuç için Madalyon Kurumsal'ın önerisi;

"Psiko-Gelişim" ve Bireysel Görüşme" paketlerinin birlikte alınmasıdır. Bu sayede katılımcı duygu ve davranışlarına neden olan düşünceleri farkederek yaşamında istediği değişimi yaratabilecek becerileri sağlamanın yollarını öğrenecektir. 0

- KURUM İÇİNDE PSİKOLOG BULUNDURMA
- PSİKOLOJİ TABANLI YÖNETİM DANIŞMANLIĞI
- YÖNETİCİ MENTÖRLÜĞÜ

• An ve Farkındalık (Mindfulness) _____	7
Psikologlardan Çözüm ve Teknikler	
• Anne Baba Ehliyeti _____	8
Çocuğunuz Kendini Değerli Hissediyor mu?	
• Annem Babam Yaşlanıyor _____	9
Yaşlılığın Psikolojik Süreçleri	
• Artiz Kahvesi _____	10
Hayatın Size Verdiği Role Psikolojik Bir Bakış	
• Batsın Bu Dünya _____	11
Depresyonu Tanıyın ve Önleminizi Alın	
• Bir Kalp Bir Beyinle İki Hayatı Yönetmek _____	12
İş ve Özel Hayatın Psikolojik Dengesi	
• Bir Karganın Anatomisi _____	13
Problem Çözmenin Psikolojik Süreçleri	
• Biraz Konuşalım Mı? _____	14
Psikologlardan Kötü Haber Verme Teknikleri	
• Çay Ocağı Sırları _____	15
İş Yerindeki Negatif Ortamlarla Başa Çıkma	
• Duygusal Açlık Fiziksel Açlığa Karşı _____	16
Duygusal Yemek Yeme	
• Eyvah 99 Aldım _____	17
Mükemmeliyetçiliği Psikolojisi	
• Farklı Kuşaklardan Kurdele Yapmak _____	18
İş Yerinde Kuşak Çatışması	
• Görevimiz Tehlike _____	19
Ergenlik Çağı Psikolojisi	

• İçimizdeki Şeytan _____	20
Psikologlardan Öfke Kontrolü İp Uçları	
• İlişki Kurma Sanatı _____	21
Psikoloji Destekli İletişim Becerileri	
• İnsan 4.0 – Çalışanlar İçin _____	22
Teknolojide İnsan Boyutu	
• İnsan 4.0 – Yöneticiler İçin _____	23
Teknolojide İnsan Boyutu	
• İş'in Gurusu Olmak _____	24
Duygusal Zekanızı Geliştirerek Yeteneklerinizin Farkında Olun	
• Kaygısızlar _____	25
Sağlıklı Kaygıya Giden Yol	
• Kendini Gerçekleştiren Kehanetler _____	26
Pozitif Yaşam Becerisi	
• Kim, Kiminle, Nerede, Nasıl _____	27
Sosyal Medya ve İnternet Bağımlılığı	
• Korku Dağları Aşırır _____	28
Fobilerinizden Kurtulmanın Yolları	
• Kurumsal Değişim _____	29
Değişimde Psikoloji	
• Lambadaki Cin _____	30
Psikologların İç Motivasyon Sırları	
• Lider Olmak _____	31
Liderliğin Psikolojisi	
• Neyse Sonra Yaparım _____	32
Ertelemecilikle Başetme	

- **Milattan Sonra Polyanna** _____ **33**
Bilimsel Veriler ve Deneyimler Işığında Pozitif Psikoloji
- **Mutluluk Efsaneleri** _____ **34**
Anlamlı Yaşamayı Öğrenmek
- **Psikoloji 101** _____ **35**
Psikoloji Biliminin İş Hayatına Faydaları
- **Psikolojik Sermaye** _____ **36**
Özgüven
- **Psikolojik Zamanda Yolculuk** _____ **37**
Zaman Yönetimi ve Tuzaklarla Başetme Yolları
- **Ruhsal Esneklik (Resilience)** _____ **38**
İyi Kalabilmek, Yeniden Başlayabilmek
- **Size Nasıl Yardımcı Olabilirim?** _____ **39**
Psikologlardan Çağrı Merkezi Çalışanlarına Öneriler
- **Sizi Karı Koca İlan Ediyorum** _____ **40**
Günümüzde Evlilik Kurumuna Psikolojik Bakış
- **Stressizsiniz** _____ **41**
Düşünce ve Davranışlarla Stres Yönetimi
- **Takım Tutma, Takım Ol** _____ **42**
Takım Olmanın Psikolojisi
- **Uyudun Mu?** _____ **43**
Bir Psikologdan Uyku Üzerine Mesajlar
- **Zihin Beden Bağlantısı** _____ **44**
Daha Mutlu ve Sağlıklı Yaşamının Anahtarları
- **Zihin Detoksu** _____ **45**
Kendi Terapistiniz Olun
- **Zihin Haritaları 'Mind Mapping'** _____ **46**
Bir Resim Bin Kelimeye Bedeldir

- **Zihinsel Dövüş Sanatı** _____ **47**
Çözülmeyen Sorun Kalmasın
- **Zor Kişilerle Kolay Anlaşın** _____ **48**
Psikolog Gözüyle Kişilik Özellikleri

PSİKODRAMA ÇALIŞMA GURUBU

- **Çatışma Yönetimi Atölyesi** _____ **49**
- **İletişim Atölyesi** _____ **50**
- **İş Yaşamında Duygu Yönetimi** _____ **51**
- **Stres Yönetimi Atölyesi** _____ **52**
- **Takım Etkinliğini Artırma Atölyesi** _____ **53**

BİREYSEL GÖRÜŞMELER

- **Bire Bir Görüşme** _____ **54**
Daha Mutlu, Daha Verimli, Daha Kazançlı

"Aynı anda bir sürü işle meşgul olmak zorunda olan zihnimi, unutkanlık konsantrasyon bozukluğu ve dikkat eksikliği yaşıyor"



AN VE FARKINDALIK (MINDFULNESS)

PSİKOLOGLARDAN ÇÖZÜM VE TEKNİKLER

Dünya o kadar çok uyararla dolu ki, sürekli psiko-toksik maddelere maruz kalıyoruz. Reklam panolarından, kalabalık trafiğe; telefon ekranındaki uyarı mesajlarından toplantı notlarına kadar yüzlerce uyarı her gün durmadan zihnimizi meşgul ediyor ve kendimize kalan kısacık sürelerde dinlenmeye mi sevdiğimiz işlerle uğraşmaya mı vakit ayıracağımızı bilemiyoruz.

Aynı anda bir sürü işle meşgul olmak zorunda olan zihnimiz, unutkanlık, konsantrasyon bozukluğu ve dikkat eksikliği yaşıyor. Bu yüzden bir sürü işi tamamlamadan bırakıyor, üstelik kendimizi suçlu hissediyoruz.

Kaygı, öfke gibi çok insani duygularımızı bastırmak zorunda kalıyor, bu yüzden ilişkilerimizde tahammülsüzleşiyoruz. Eskisinden daha çok kızıyor; ancak eskisinden daha çok susuyoruz.

Yukarıda yazılanlar sizin için ne kadar geçerli? Bu yazılanlar modern insanın en büyük sorunları. Yalnız olmadığınızı bilin. Bu eğitimimizde, yaşam koşullarının bizi zorladığı durumlarla, 'farkındalık' egzersizleri ile nasıl baş edeceğimizi konuşacağız. İçinde olduğumuz an'ları daha verimli, daha keyifli ve daha anlamlı yaşamayı öğrenmek için 'farkındalık' ve 'meditasyon' öğretilerini bilimsel çalışmalar ışığında inceleyerek yeni pratikler geliştireceğiz.

- Farkındalık Nedir? (Mindfulness)
- Farkındalık ve Beyin Çalışmaları
- Bilinçli Gözlem
- Zihin Şu Anda Nerede?
- Düşünce ve Davranış Alışkanlıklarından Kurtulmak
- Dikkat ve Konsantrasyon Sorunlarında Farkındalık Yaklaşımı
- Pozitif Farkındalık Çalışmaları
- Anda Kalma Teknikleri Ve Uygulamalar
- Bedensel Odaklanma
- Duygu Farkındalığı
- Meditasyon

Faydaları:

- Öfke, Endişe, Stres Gibi Duygularla Baş Etme Becerileri Geliştirme
- Dikkat ve Konsantrasyon Sorunlarıyla Baş Etme
- Yaşam Sevincinde Artış
- Otomatik Olumsuz Düşüncelerle Baş Etme
- Bedensel Olumsuz Semptomlarda (Ağrı, Acı..) Azalma

“Bu kadar değer verdiğimiz varlıkları bu hayata hazırlarken asıl konuyu atladığımızın farkında mıyız?”



ANNE BABA EHLİYETİ

ÇOCUĞUNUZ KENDİNİ DEĞERLİ HİSSEDİYOR MU?

Kişiliğimiz hayatımızın ilk 7 yılında yaşadıklarımız, gördüklerimiz ve öğrendiklerimizle şekillenir. Her ne kadar daha sonraki yıllarda şekillenmeye devam etse de, asıl kişilik özelliklerimizi ilk 7 yaş belirler.

Hepimiz için dünyadaki en değerli varlığımız çocuklarımızdır. Canımızı bile hiç düşünmeden onlara vermeye hazırız. Ancak, bu kadar değer verdiğimiz varlıkları bu hayata hazırlarken yemeleri, içmeleri, dersleri, kursları dışında asıl konuyu atladığımızın farkında mıyız? Bir çocuğu iyi yetiştirmek; ona sevgi vermek, kaliteli zaman vermek, saygı duymak ve değer vermektir. Peki, içimizde onlara verdiğimiz bu değeri çocuklarımıza acaba yeterince yansıtabiliyor muyuz? Çocuğumuz kendini değerli hissediyor mu?

Psikologlarımız anne-baba ehliyetinizin en temel bilgilerini sizinle paylaşmak için bekliyor.

- İlk 7 Yaşın Çocuğun Kişilik Gelişimindeki Önemi
- 8 Yaşından Sonra Tren Kaçtı mı?
- Çocuğumuzun En Temel İhtiyaçları
- Sevgi Her Şeye Yeter Mi?
- Çocuklarımızla Nasıl Daha Sağlıklı İlişki Kurabiliriz?
- Kaliteli Zaman Geçirmek
- Her Şeye `Evet`Dersek Çocuklarımıza Nasıl Bir Gelecek Hazırlamış Oluyoruz?
- Sınır Ve Kural Koymak
- Çocukluk Çağı İçin Önemli Süreçler
- Çocuklarda En Sık Rastlanan Psikolojik Problemler
- Dikkat Eksikliği Ve Hiperaktivite
- Disleksi (Özel Öğrenme Güçlüğü)
- Çalışan Annelerde Annelik Kaygısı
- Etkin Ders Çalışmaya Yönelik Aile Desteği
- Basit Teknoloji Kuralları
- İdeal Ebeveyn!

“Anne babamız ilerleyen yaşlarına adapte olmaya çalışırken onlara nasıl destek olacağız?”



ANNEM BABAM YAŞLANIYOR

YAŞLILIĞIN PSİKOLOJİK SÜREÇLERİ

İnsan yaşlanacağını biliyor bilmesine de, ne kendine ne de sevdiklerine konduramıyor. Onu büyüten, yetiştiren, yemeyip yediren, kol kanat geren, hep arkasında olan anne babasının da yaşlanacağını kabullenmek belki de kendi yaşlılığımızı kabullenmekten daha da zor. Bu fikri zihnimize ne kadar yerleştiresek bile duygusal olarak içselleştirmekten mümkün merteye kaçınıyoruz.

Fakat akıp geçen zamanla birlikte anne babalarımız kollarına hastalıkları takarak yaşlanmaya başlıyorlar. Belki biraz daha alıngan ve talepkâr oluyorlar, belki de kendi kendilerine yetebildiklerini kanıtlamak için bizden uzaklaşıyorlar. Anne – babamıza karşı ergenlik dönemindeki tutumlarımızla yetişkinlik dönemimizdeki tutumlarımız birbirine ne kadar zıt... Eskiden onlardan kurtulup özgürlüğümüzü ilan etmek için can atarken artık onları kaybetme fikri içimizi kemirmeye başlıyor. Bu yüzden aile büyüklerimize karşı yapacağımız küçücük bir hata bile bazen bilinçaltımızda suçluluk duygularının uyanmasına, bu yüzden de mutsuz ve huzursuz hissetmemize sebep olabiliyor. Biz de bir yandan kendi hayatımızı sürdürürken, bir yandan da onlara destek olmaya çalışıyoruz. Anne babamız ilerleyen yaşlarına adapte olmaya çalışırken onlara nasıl destek olacağız? Psikologlarımız size konu hakkında öneriler sunacaklar.

- Yaşlılığın Psikolojik Dinamikleri
- Yaşlılıkta Psikolojik ve Biyolojik Değişimler ve Sorunlar
- Değişen Aile Dinamikleri ve Roller
- Yaşlılık Sürecinde Yaşlı Bireyin Hayata Bakış Açısı ve Beklentileri
- Yaşlılık ile ilgili Kendi Bakış Açımız, Algımız, Endişelerimiz
- Yaşlı Bireylerin Sorumluluğunu Alırken Kendimizi İhmal Etmemek
- Yaşlı Bireye Yaklaşım

“İnsan geçmişine şöyle bir uzaktan bakabilse neler değişirdi, neler...”



ARTİZ KAHVESİ

HAYATIN SİZE VERDİĞİ ROLE PSİKOLOJİK BİR BAKIŞ

Hiç birimiz dünyaya boş bir beyaz sayfa olarak gelmiyoruz. O sayfanın yarısı, belki de çoğu yedi sülalemizden intikal eden genetik ve yapısal faktörlerin yanı sıra içine doğduğumuz çevrenin gereklilikleriyle dolduruluyor.

Hayat, doğduğumuz günden başlayarak her birimize farklı bir rol verir ve bizler de buna “KADER” deriz. Kimi başrol oynar, kimi figüran olur, kimi babacan patron rolündedir, kimi kıskanç koca, kimi fedakâr anneyken, kimi kurban...

İnsanlar kendisine hiç sorulmadan sırtına yüklenen bu rolün hakkını vermek uğruna kim bilir neleri göze alır? Oysa hayat kaderimizi her gün motif motif örerken, o motifleri gözyaşlarımızla ıslatsak da ondan asla vazgeçmeyiz. İnsan geçmişine şöyle bir uzaktan bakabilse, bu hayatın ona verdiği rolü iyi görebilse, neler değişirdi, neler... Belki de hayat o zaman eğrisiyle doğrusuyla bizim olurdu.

Bu programda bize hiç sorulmadan sırtımıza yüklenen bu rollerin neler olduğunu, hayatımızı nasıl etkilediğini, doğrularımızı, yanlışlarımızı, mutluluğumuzu, mutsuzluğumuzu, başarı ve başarısızlıklarımızı, kısaca kaderimizi nasıl yazdığını konuşacağız. Psikiyatri, “ kişilerde farkındalık yaratarak” o sayfaya bir şeyler ekleyebilir veya çıkarabilir mi sorusuna cevap arayacağız.

- Hayatın Bize Verdiği Roller
- Bu Rollerin Tanımı
- Bu Rollerin Verilme Sebepleri
- Role Uygun Oyuncu Seçimi Nasıl Yapılır?
- Genetik Mirasımız, Nereden Geliyoruz?
- Bize Sorulmadan Yazılan Senaryolar
- Bu Rol Bizi Nereye Götürüyor, Nereye Gidiyoruz?
- Elimize Verilen Bu Senaryoda Değişiklik Yapabilir miyiz?

“Bazılarımız en küçük üzüntüde “depresyona” girdiğini sanırken, bazılarımız ağır depresyon yaşadıkları halde bunun farkında olmayabilirler.”



BATSIN BU DÜNYA

DEPRESYONU TANIYIN VE ÖNLEMİNİZİ ALIN

Depresyon, çağımızın en yaygın sorunlarından biri... Artık hepimizin depresyonu çok iyi tanıması gerekiyor, çünkü yapılan araştırmalar bize hiç iyi şeyler söylemiyor. Özellikle çalışan kesim için depresyon riski maalesef diğerlerine göre daha yüksek. Ancak, sanıldığı gibi her üzüntü veya mutsuzluk depresyon değildir. Bazılarımız en küçük üzüntüde “depresyona” girdiğini sanırken, bazılarımız ağır depresyon yaşadıkları halde bunun farkında olmayabilirler.

Gelin, psikologlarımız size depresyonu anlatsınlar. İnsan en çok bilmediklerinden korkmuş. Depresyonu tanıyın, hem kendinize hem çevrenize faydanız olsun. Çağımızın bu sinsi, sizi içten içe eriten mutluluk vampirine karşı uyanık olun. Bazen biraz bilgi her şeyin ilacıdır. Erken tanı hayat kurtarır.

- Depresyonla İlgili Efsaneler ve Gerçekler
- Depresif Ruh Hali ve Depresyon Arasındaki Farklar
- Kimler Depresyona Yatkındır?
- Depresyonun Hayatımıza Etkileri
- Depresyon ve Olumsuz Düşünce Yapısı
- Depresyonla İlgili Psikolog Önerileri
- İlaç ve Terapilerle İlgili Kısa Bilgiler

“Eve iş götürülmez belki ama duygular, yorgunluklar, kararsız kalınmış konular da sizinle beraber eve gelir.”



BİR KALP BİR BEYİNLE İKİ HAYATI YÖNETMEK

İŞ VE ÖZEL HAYATIN PSİKOLOJİK DENGESİ

Çalışan insanın en büyük yakınmalarından biri, iş yaşamı yüzünden özel hayatına yeterince önem verememektir. Bozulan ilişkiler, gerginleşen iletişim biçimleri, tahammülsüzlük, bıkkınlık, tükenmişlik...

Var olan yaşamımızı iş ve özel hayat olarak ikiye bölmeye çalışıp, keskin sınırlar belirlemeye kalkınca aslında bunun imkansız olduğunu görürsünüz... Eve iş götürülmez belki ama duygular, yorgunluklar, kararsız kalınmış konular da sizinle beraber eve gelir, bunu engelleyemezsiniz. Öyleyse bu ayrımı nasıl yapmalıyız?

Size daha önce dengeden bahsetmiş olabilirler, hayatınızı dengeli yaşarsanız her şeyin yoluna gireceği anlatılmış olabilir. Büyük ihtimalle uygulanması anlatıldığı kadar kolay olmamıştır. Siz sürekli bir denge yarışının içinde boğuşurken, her şeye yetişen hiç zorlanmayan kişiler de vardır. Motivasyonu düşmez, müşteriyi üzmez, yöneticinin hası, çalışanın ası, eşin alası, ebeveynin az bulunanı. Öyle tatlı bir denge kurarlar ki... Sanki hayatla mücadele değil dans ediyorlardır...

Biz size, iş ve özel yaşam dengesinin psikolojik bir denge olduğunu anlatacağız. Bu dengeyi nasıl sağlayabileceğinizin ve yaşamınızı tutkulu bir şekilde sürdürebilmeniz yollarını anlatacağız. Gelin bu eğitimde işin formülünü öğrenin.

- Yaşam Dengesinin Başlangıcı: Duygular ve Mantık
- İki Önemli Konu: Bilinç ve Bilinçaltı
- Yorganını Ayağına Göre Uzat: Günlük Enerji Yönetimi
- Duygularınızı Elinizde Tutun (Bilişsel Davranışçı Model)
- Dengeyi Bozabilecek Kişilik Özellikleri
- İş Eve Götürmemenin Yolları
- İş - Özel Hayat Dengesinde Demokrasi
- Paylaşmanın Dayanılmaz Hafifliği
- İş ve Özel Hayat Dengesi İçin Bir Psikologdan Sihirli Anahtar

“Problemlere yaklaşım tarzımız hem kişiliğimizin hem geçmişimizin hem de geleceğe olan bakışımızın yansımasıdır.”



BİR KARGANIN ANATOMİSİ

PROBLEM ÇÖZMENİN PSİKOLOJİK SÜREÇLERİ

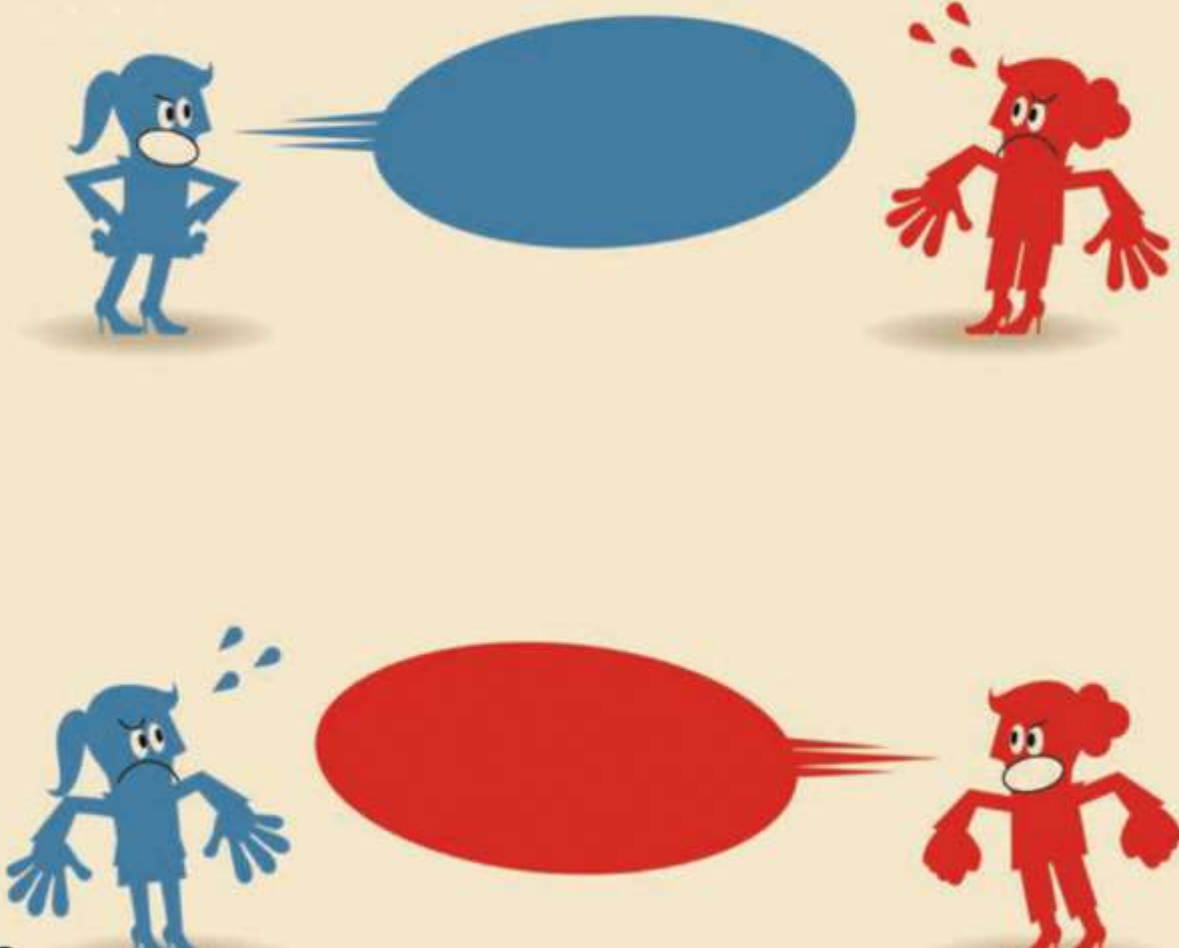
Kargaların problem çözmek konusunda en akıllı hayvanlardan birisi olduğunu biliyor muydunuz? İnsan zekâsını şaşırtarak problemleri ele alıp çözebilen kargalar bu yeteneği nasıl geliştirmiş olabilir?

Problemlere yaklaşım tarzımız hem kişiliğimizin hem geçmişimizin hem de geleceğe olan bakışımızın yansımasıdır. Bilinçaltı şifrelerimiz olaylara bakış açımızı baştan aşağı etkiler. Yaşamları boyunca birçok deneyimden geçen kargalar, kendi içgüdüsel şifreleriyle sorunları nasıl ele alıyorsa, bizler de kendi şifrelerimizi çözerek yaşamı ve sorunları çok başka şekilde ele alabiliriz.

Kişiliğiniz, sorunları ele alma biçiminiz ve doğru çözüm yöntemlerini oluşturmak konusunda derin bir yolculuğa çıkmak isterseniz, sizi eğitimimize bekliyoruz.

- Problemin 3 Hali
- Hızlı Çözülmesi Gereken Sorular
- Süreç Gerektiren Durumlar
- Birarada Yaşanması Gereken Gerçekler
- Başkalarını İlgilendiren Sorunlar
- Problemin Bileşenleri
- Duygusal Öğeler
- Maddi Öğeler
- Diğer İnsanlar
- Benlik Değeri
- Geçmiş Yaşantılar
- Bugün Olanlar
- Yarını İlgilendirenler
- Zihinsel Süreçlerle Problem Analizi
- Problemin Yapılandırılması
- Çözüm Sürecinin Gereklilikleri
- Çözüm Seçeneklerinin Oluşturulması
- Bireysel Çözüm Gerektiren Durumlar
- İşbirliği Gerektiren Durumlar
- Karar Verme Süreci
- Karar Sonrası Bilişsel Çelişki
- Atalarımızdan Aldığımız Akıl Ve Bilinçaltı
- Sizin Reçeteniz

“Bir insana kötü bir haber vermek o insanı derinden sarsabilir ve farklı duyguların açığa çıkmasına neden olabilir.”



BİRAZ KONUŞALIM MI?

PSİKOLOGLARDAN KÖTÜ HABER VERME TEKNİKLERİ

Tayin, pozisyon değişimi, işten çıkarma gibi çalışanın iş durumu ile ilgili bilgilendirmeler, kişinin kendisini olduğu kadar haberi verecek olan tarafında zorluk yaşamasına neden olur.

Bir insana kötü bir haber vermek o insanı derinden sarsabilir ve farklı duyguların açığa çıkmasına neden olabilir. İşle ilgili olumsuz haberlerin bildirimi sırasında oluşabilen doğal duygusal tepkiler ve abartılı davranışlar karşısında haberi verecek olan kişi soğukkanlı ve profesyonel duruşunu yitirip ne yapacağını bilmeyen çaresiz birine dönüşebilir. Halbuki önceden hazırlıklı olduğu takdirde profesyonel mesafeyi korumak ve durumu sağlıklı bir şekilde kontrol etmek mümkündür.

Bu eğitimde, kötü haber verme, geribildirim ve kriz zamanlarında dikkat edilmesi gerekenlerle ilgili psikologlarımız size yardımcı olacaklar.

- Görüşme Öncesi Psikolojik Hazırlık
- Kendi Kaygımızı Yönetebilmek
- Kötü Haber Verirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar
- İletişim ve Empati Becerileri
- Duygusal Tepki ve Suçlamalarla Baş Etmek

“İş değil beni insan yoruyor insan!” diye şikayet ederek kapı önünde sigara içenlerden misiniz? Gelin bizim de bir çayımızı için!



ÇAY OCAĞI SIRLARI

İŞ YERİNDEKİ NEGATİF ORTAMLA BAŞA ÇIKMA

İşyerinde çalışma arkadaşlarınızla aranızda uzun süren çekişmeler, yöneticilerinizle yaşadığınız güven problemleri ya da gerçek olup olmadığını bilmediğiniz söylentilerin işin önüne geçmesi gibi durumlar zaman zaman karşımıza çıkmaktadır.

İşyerinde hayal kırıklığı, kızgınlık ve benzeri negatif duyguların oluşmasını önlemek mümkün değildir. Herkesin zaman zaman işiyle ve çalıştığı işyeriyle ilgili olumsuz duygular beslemek için nedenleri olabilir. Ancak, olumsuzluk kişisel veya kurumsal bir rutin haline geldiğinde performansı doğrudan etkilemektedir. İşyeri atmosferini olumsuz yönde etkileyecek kişileri anlamak ve onlarla etkin bir şekilde baş edebilmek bizim negatif ortamlarla başa çıkmamız için atılacak ilk adımdır. Ayrıca durum ve tutumlara ait işaretleri erken teşhis edebilmek, anlamak ve olumlu yönde değiştirmek, hem kişisel verimliliği hem de işyeri verimliliğini doğrudan etkilemektedir.

Bu eğitimde kişileri ve karar mekanizmalarını etkileyen süreçler göz önünde bulundurularak, hem bireysel hem de kurumsal boyutta öğrenme ve beceri geliştirilmesi hedeflendi.

“İş değil beni insan yoruyor insan!” diye şikâyet ederek kapı önünde sigara içenlerden misiniz? Gelin bizim de bir çayımızı için!

- İşyerinde Olumsuzluğun Tanımı
- Olumsuz İş Ortamını Oluşturan Faktörler
- Zor Kişiler: Kişilik, Mizaç ve Karakter Nedir?
- İşyerinde Karşılaşılan Yaygın Kişilik Özellikleri ve İletişim Kurma Modelleri
- Zor Kişilerle Nasıl Baş Ederiz?
- Kendimizi Tanıyalım: Zor Kişilerle Baş Etmemizi Engelleleyen Kişisel Özelliklerimiz Neler?
- Etkin İletişim Yöntemlerini Öğrenmek
- Düşünce Hatalarını Fark Edip Düşünce Yapınızı Değiştirerek Zor Kişilerle Daha Kolay İlişki Kurmak

“Yaptığımız yaygın düşünce hataları ve buna bağlı oluşan duygularımız yeme davranışımız üzerinde çok önemli bir etkiye sahiptir.”



DUYGUSAL AÇLIK FİZİKSEL AÇLIĞA KARŞI

DUYGUSAL YEMEK YEME

- Duygusal Yeme Nedir?
- Neden İhtiyaç Duyarız?
- Duygusal Açlık ile Fizyolojik Açlığın Farkı Nedir, Nasıl Fark Edilir?
- Duygusal Yeme ile Nasıl Başa Çıkarız?
- Yemek Yemeyle İlgili Düşünce Hatalarımız
- Düşüncelerimizi Değiştirerek Sonuçlarımızı Değiştirmek

Bütün davranışlarımızda olduğu gibi, yemek yeme davranışımızda da, en önemli faktörler düşüncelerimiz ve duygularımızdır. Yaptığımız yaygın düşünce hataları ve buna bağlı oluşan duygularımız yeme davranışımız üzerinde çok önemli bir etkiye sahiptir.

Araştırmalar fazla kiloların genellikle duygusal yeme davranışından kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Fazla kilolar kişinin kendinden hoşnutsuzluğu ve fizyolojik sağlığın tehdidi konusunu gündeme getirmektedir. Birçok diyet, yöntem ve uygulama bazen bıkkınlığa, bazen zaman kaybı ve sonrasında başarısızlık duygusuna yol açmaktadır.

Duygusal yeme ile tanışma, duygusal farkındalık ve kilo kontrolü, kişisel tatmini ve daha sağlıklı olmayı beraberinde getirmektedir.

Bu eğitim duygusal yeme davranışlarınızı fark etme ve başa çıkma yolları geliştirmeniz için rehber olacaktır.

- Daha yarım saat önce yedim ve hala açım!
Dolaptaki pasta beni çağırıyor! Koca bir paket cips yediysem ne olmuş, yarısı hava dolu zaten!

“Mükemmeliyetçilik; mükemmel bir hayatın önündeki en büyük engel...”



EYVAH 99 ALDIM

MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN PSİKOLOJİSİ

Bir iş yapıyorsanız o her koşulda ve ne pahasına olursa olsun en iyisi olmalı. Duruma bu şekilde bakmayanları bir türlü anlayamıyor musunuz? Mükemmeliyetçi bir kişiliğiniz varsa, doğal olarak sürekli siz çalışıp duruyorsunuz. Kimse sizin kadar detaylı iş çıkaramadığı için her şeyi de kontrol etmek zorunda kalıyorsunuz. Başkalarına saçma gelen detaylar yüzünden neler olabileceğini bir tek siz görüyorsunuz. Etraftaki herkes bu konuda çok yetersiz... Yetmez gibi evde de hiçbir şeyin düzeni tam istediğiniz gibi değil. Hayatınızın her yerinde bir eksiklik, bir yetersizlik var. Düzeniniz eksik, eşiniz biraz yetersiz, çocuklarınız bile tam istediğiniz gibi değil. Neden olmuyor? Bütün bu emek ve çabaya rağmen hayat yine de size haksızlık ediyor.

İsterseniz gelin, biraz çocukluğunuza dönelim, o eski sandıkları deşelim. Oralarda üzerine konmuş tozları silkeleyip, bazı kalıplaşmış düşüncelerinizi değiştirelim. Bu öyle bir değişim olsun ki, hem sizin yüksek standartlarınızı tatmin etsin, hem de size ve çevrenize biraz huzur versin.

Mükemmeliyetçilik; mükemmel bir hayatın önündeki en büyük engel...

- Mükemmeliyetçilik Gerçekten Bir Sorun mu?
- Mükemmeliyetçiliğin Tanımı
- Mükemmeliyetçiliğin Olumlu ve Olumsuz Yönleri
- Mükemmeliyetçilik mi Mücadelecilik mi?
- Mükemmeliyetçi Kişilerin Özellikleri
- Mükemmeliyetçi Kişilerin Yaşadığı Sorunlar
- Mükemmeliyetçiliğin Kökenleri
- Anne, Baba, Çocuk İlişkileri
- Ailede Kullanılan Terbiye ve Disiplin Yöntemleri
- Çocukluk Yaşantıları
- Mükemmeliyetçiliğin Ardındaki Düşünce Hataları ve İnançlar
- Mükemmeliyetçiliğin Ardındaki Kaygı ve Korkular
- Mükemmeliyetçilikle Başarının İlişkisi
- Hassas Başarı Algısı
- Acı Verici Başarısızlık Duyguları
- Kendini Sabote Etmek
- Mükemmeliyetçi Kişilerle Nasıl Anlaşırsınız?

“Farklı dönemlerde yetişmiş, kuşak farkları nedeniyle birbirini anlamakta güçlük çeken çalışanların birlikte yaratabilecekleri harikaları keşfedelim.”



FARKLI KUŞAKLARDAN KURDELE YAPMAK

İŞ YERİNDE KUŞAK ÇATIŞMASI

Farklı dönemlerde dünyaya gelmiş olan kişilerin hayalleri, çalışma disiplinleri ve hedefleri de birbirinden farklıdır. Bu durum zaman zaman bir arada çalışmayı ve şirketin ortak kazancı için işbirliğinde bulunmayı da zorlaştırabilir. Burada en büyük zorluk, kurumların çalışanlarının psikolojik alt yapılarını iyi tanıyamamaları, çalışanların da kurum kültürünü içselleştirememeleri konusunda yaşanmaktadır. Farklı kuşakların bir araya geldiği çalışma ortamlarında çatışmaların daha da çok yaşanması meselenin çoğunlukla psikolojik bir alt yapıda incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Öyleyse, kişisel motivasyon kaynaklarını koruyarak, kurumsal etkinlikleri daha verimli kılmanın yolları neler olabilir? Yaşanan zorluklara sebep olan psikolojik engeller nasıl ortadan kaldırılır?

Gelin bu eğitimde, farklı dönemlerde yetişmiş, kuşak farkları nedeniyle birbirini anlamakta güçlük çeken çalışanların birlikte yaratabilecekleri harikaları keşfedelim.

- Kuşakları Tanıyalım
- İş Yerinde Duygusal Mücadele
- Farklı Kuşakların Beklentilerini Anlamak
- Kişisel Motivasyon Kaynakları Üzerine Değerlendirme
- İletişimi Engelleyen Düşünce Hataları İle Baş Etme
- İkna ve İşbirliğinin Psikolojik Koşullarını Anlamak
- Zor Kişilerle İletişim ve Empati Becerisi
- X'in Tecrübesi Y'nin Cesareti
- Geleceği Bugünden Başlatmak 'Farkındalık Çalışması'

“Artık onlar bizim çocuklarımız değil. Onları kendimizin birer uzantısı olarak kabul edemeyiz.”



GÖREVİMİZ TEHLİKE

ERGENLİK ÇAĞI PSİKOLOJİSİ

Her şey ne güzeldi, dizimizin dibindeydiler. Bir ömür dua ettik hayırlısıyla büyüsunler diye. Ama onlar büyüdüğe derter büyüdü, sanki her şey değişti.

Sizi hiç anlamıyorlar, o gitti yerine bambaşka biri geldi sanki. Biliyor musunuz? O sahiden gitti. Yerine yeni birisi geldi. Çocuğunuzun güncellenmiş, yetişkin versiyonu ile karşı karşıyasınız. Artık eski kuralları isterseniz de uygulayamayacaksınız. Bu yeni yetişkinimize, yeni metotlarla yaklaşmak gerek. Bunun için önce onları anlayabilmeliyiz... Çünkü bedenleriyle birlikte ruhları da değişti.

Konu hakkında Halil Cibran şöyle diyor: “Artık onlar bizim çocuklarımız değil. Onları kendimizin birer uzantısı olarak kabul edemeyiz.”

Bu programda, psikologlarımız size ergen ruhuna sahip olmanın, ergen vücudunda yaşamının ne demek olduğunu anlatacaklar. Ayrıca, onlarla nasıl ilişki kuracağımıza, doğru zannettiğimiz yanlışlara ve yanlış zannettiğimiz doğrulara ışık tutacaklar.

- Başımnda Kavak Yelleri
- Annem Babam Beni Anlamaz
- Çocuklarınız Artık Sizin Çocuklarınız Değil
- İsyan, Çatışma ve Çözümü
- Ergenlikteki Fizyolojik Değişimler
- Bedensel Değişim
- Cinsel Gelişim
- Ergenlerle İyi İletişim Kurmanın Yolları
- Hayat Boyu Süren Ergenlik
- Ergenlikteki Psikolojik ve Sosyal Değişimler
- Bireyselleşme
- Aileden Uzaklaşma
- Beden ve Zihin Değişimi
- Somuttan Soyuta Geçiş
- Aidiyet İhtiyacı
- Kimlik Arayışı

“Yine oldu! En haklı olduğunuz yerde haksız duruma düştünüz.”



İÇİMİZDEKİ ŞEYTAN

PSİKOLOGLARDAN ÖFKE KONTROLÜ İPUÇLARI

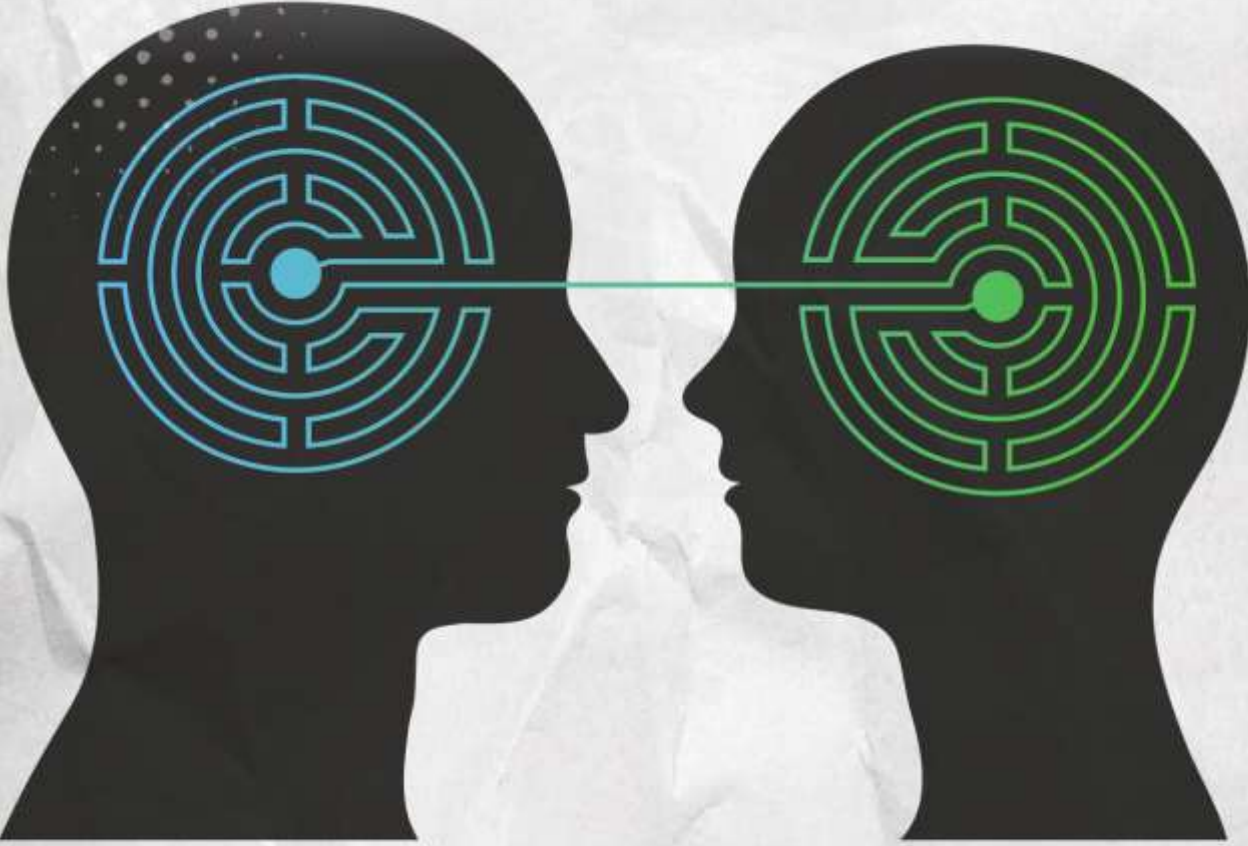
Şu öfkenizi bir yenebilseniz belki çok şey değişecek. Ama olmuyor. Öyle durumlarla karşı karşıya kalıyorsunuz ki, 'Gel de öfkelenme!' için kötüsü eliniz ayağınız birbirine dolanıyor, sinirden renginiz atıyor.

Öfke, hem fiziksel sağlığınıza hem ilişkilerinize hem yaşam kalitenize olumsuz etki eder. Üstelik kontrolden çıkmış bir görüntü yüzünden sosyal ortamlardan dışlanıyor bile olabilirsiniz. Öfkelenmemeye çalışan birçok kişi bunu tek başına başaramaz. Hatta öfkeli kişiler genelde haklı olduklarını düşündükleri için durumu değiştirmeye bile çalışmazlar. Oysaki, sinirlilik ve gerginlik durumlarını öfke patlaması haline getirmeden kontrol edebilmek mümkündür.

Psikologlarımızı dinlerseniz, içinizde bir anda beliren öfkeyi, kendi kendinize dönüştürüp, dışarıya karşı işlevsel ve olumlu tepkiler halinde çıkarabilmeyi öğrenebilirsiniz. Üstüne bir de karşınızdaki öfkeli insanı huzurla sakinleştirebilecek becerileri kazanabilirsiniz.

- İnsan Neden Öfkelenir?
- Öfke ve Saldırganlık Arasındaki Farklar
- Pozitif Öfke Mümkün Müdür?
- Bazıları Neden Öfkeli, Bazılarımız Neden Sakin?
- Öfkeye Yol Açan Kişilik Özellikleri
- Öfkeli Kişilerle İletişim
- Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlarla Öfke Kontrolü
- Kişisel Baş Etme Stratejilerinizi Belirleyin

**“İletişimi bir sanata çevirmek
ancak insanın kendini ve diğerlerini
anlayabilmesiyle mümkün olabilir.”**



İLİŞKİ KURMA SANATI

PSİKOLOJİ DESTEKLİ İLETİŞİM BECERİLERİ

İnsan sosyal bir varlıktır. Gerek özel hayatında, gerek iş hayatında, kendi bütünlüğünü koruyarak dünyaya adapte olmak için iyi ilişkiler kurabilmelidir. İlişki kurma dinamiği ise çok fazla etkene bağlıdır. Daha suskun, daha girişken, daha öfkeli, daha anlayışlı, daha eğlenceli olabilen kişilerin bu özellikleri; doğuştan getirdikleri mizaçları ve sonradan edindikleri kişiliklerinin bir bütünüdür. Bu bütün kişisel iletişim biçimimizin temelini oluşturur.

Sorun çözme becerisi, ikna kabiliyeti, liderlik, pozitif yaşam becerisi gibi iş ve özel yaşam için önemli olan birçok başlığın temelinde ilişki kurma ve iletişim yatar. Birbirinden farklı karakter özelliklerine sahip insanların profesyonel, sosyal ve duygusal ilişkiler kurabilmesini bir sanata çevirmek ancak insanın kendini ve diğerlerini anlayabilmesiyle mümkün olabilir.

İnsanlara daha kolay yaklaşabilmeyi ve iletişimin önündeki engelleri kaldırmayı hedefleyen bu eğitimde iletişimin tüm öğelerinin üzerinden geçiyoruz. Bu eğitimde psikoloji biliminin bize insanları anlamak ve kendimizi ifade etmek için önerdiği çözümleri sunuyoruz. Hepsinin ve daha fazlasının cevabını bulmak, bununla kalmayıp konuyu çözüme ulaştırmak, özünde kendinizle, sonra ilişkilerinizle yüzleşmek için hazırsanız sizi programımıza bekliyoruz.

- Yetişme Tarzımız, Kısa Geçmişimiz ve İletişim Alt Yapımızın Oluşumu
- İletişimi Engelleyen Faktörler
- İletişimde Bilinçaltımızın Gizli Mesajları
- Kendini ve Diğerlerini Kabul Etmek (İkna, Kabul, İşbirliği)
- İletişimde Bütünlük (İletişim Öğeleri)
- Görünmeyen İletişim: Sezgiler
- Zor Kişilerle İletişim
- İlişki Kurma Sanatının İncelikleri
- Düşünce Hatalarından Kurtularak İletişimi Kolaylaştırmak
- İlişkilerde Anlamsızlıkların Çözümü
- İnsanları Büyüleyin: İlişki Kurgusu

İnsan, başlattığı değişimin
üstünde mi, altında mı kalacak?



İNSAN 4.0 “ÇALIŞANLAR İÇİN”

TEKNOLOJİDE İNSAN BOYUTU

18.nci yüzyılda buhar gücüyle başlayan sanayi devrimleri, 20.nci yüzyıl başında iş yapış teknikleri devrimi, 1970'li yıllarda bilgisayar kontrollü otomasyon ve günümüzde de internet tetikli, insan- makine, makine- makine iletişimli bir teknoloji devrimi olan “Sanayi 4.0” ile devam etmektedir. Sanayi 4.0 değişimin kendisinde değişimi getirmektedir. Kurumlar için ölçümü ve uygulaması teknolojik niteliklere dayanmakta, insanoğlunun teknolojiye uyumu ise gelişmeye açık bir alan olarak durmaktadır. Bu eğitimde; “mühendislik” ve “psikolojik” bakış açılarını temsilen 2 farklı eğitmen ile Sanayi 4.0'da değişimin yeni boyutunun yönetsel ve psikolojik yönlerini, yani insanoğlunun teknolojiyle başa çıkma sürecini, interaktif uygulamalarla ele alacağız.

- ❑ Sanayi 4.0 Kurum Nitelikleri
 - Müşteri İlişkileri
 - Veri Toplama ve Analizi
- ❑ Teknolojik Değişimin İnsan Tarafı
 - Değişime Direnç
 - Değişim Engelleri
- ❑ Sanayi 4.0 İnsan Nitelikleri
 - Dijital IQ
 - Bireysel Dijital IQ Parametrelerinin Değerlendirilmesi
 - Etkin İletişim
 - Kişisel Zamana Uyumda Süreklilik
 - Zaman Psikolojisi
 - Sürekli (On-Time) Zamana Uyumda Baş Etme Yöntemleri
 - Zamana Hızlı Ayak Uydurmada Beyin İşlevleri
 - Psikolojik Dayanıklılık
 - Mindfulness (An ve Farkındalık)
 - Yaratıcı ve Esnek Düşünme
 - Düşünme Mekanizmasının Nöro-Psikolojik Temelleri
 - Pozitif Psikoloji Uygulamaları
 - Veri Analizi ve Karar Verme
- ❑ Sanayi 4.0 Değişimde Değişim
 - Kurumsal Bütünlük
 - Yeni Ekip Anlayışı
 - Teknolojik ve Sanal Ekipler
 - Ekiplerdeki İnsani İhtiyaçların Dönüşümü

İnsan, başlattığı değişimin
üstünde mi, altında mı kalacak?



İNSAN 4.0 “YÖNETİCİLER İÇİN”

TEKNOLOJİDE İNSAN BOYUTU

18.nci yüzyılda buhar gücüyle başlayan sanayi devrimleri, 20.nci yüzyıl başında iş yapış teknikleri devrimi, 1970'li yıllarda bilgisayar kontrollü otomasyon ve günümüzde de internet tetikli, insan- makine, makine- makine iletişimli bir teknoloji devrimi olan “Sanayi 4.0” ile devam etmektedir. Sanayi 4.0 değişimin kendisinde değişimi getirmektedir. Kurumlar için ölçümü ve uygulaması teknolojik niteliklere dayanmakta, insanoğlunun teknolojiye uyumu ise gelişmeye açık bir alan olarak durmaktadır. Bu eğitimde; “mühendislik” ve “psikolojik” bakış açılarını temsilen 2 farklı eğitmen ile Sanayi 4.0'da değişimin yeni boyutunun yönetsel ve psikolojik yönlerini, yani insanoğlunun teknolojiyle başa çıkma sürecini, interaktif uygulamalarla ele alacağız.

□ Sanayi 4.0 Kurum Nitelikleri

- Dijital IQ
 - Kurumsal Dijital IQ Parametreleri
- Müşteri İlişkileri
- Kurum İçi İletişim
- Veri Toplama Ve Analizi
- Şeffaflık
- Yeni Nesil İçin Çekim Merkezi Olma
- Yetkelendirme Kültürü

□ Sanayi 4.0 İnsan Nitelikleri

- Dijital IQ
 - Bireysel Dijital IQ Parametrelerinin Değerlendirilmesi
- Etkin İletişim
- Kişisel Zamana Uyumda Süreklilik
 - Zaman Psikolojisi
 - Sürekli (On-Time) Zamana Uyumda Baş Etme Yöntemleri
 - Zamana Hızlı Ayak Uydurmada Beyin İşlevleri
- Yaratıcı ve Esnek Düşünme
 - Düşünme Mekanizmasının Nöro-Psikolojik Temelleri
 - Pozitif Psikoloji Uygulamaları

□ Sanayi 4.0 Değişimde Değişim

- Kurumsal Bütünlük
- Turn-Over Tehlikesi
 - Yeni Neslin Aidiyeti İçin Yapılması Gerekenler
 - Kurumları Çekim Merkezi Haline Getirmek

"Duygusal zekası gelişmiş kişiler yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla baş etmede hayranlık verici yollardan geçerler."



İŞ'İN GURUSU OLMAK

DUYGUSAL ZEKANIZI GELİŞTİREREK YETENEKLERİNİZİN FARKINDA OLUN

Duygusal zeka tüm deneyim ve birikimlerin bilgiğe dönüşmesini sağlayan kabiliyet alanıdır. Analitik zekamızın anlam kazanması için yol gösterici olan "Duygusal Zeka", etkili bir lider, iyi bir yönetici, mutlu bir insan, sevilen bir dost olmak için her yaşta geliştirilmeye açık en mütevazı destekleyicimizdir.

Zor durumlarla karşılaşmamak için sorunlardan kaçınmak değil, stratejiler geliştirmek gerekir. Duygusal zekası gelişmiş kişiler yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla baş etmede hayranlık verici yollardan geçerler. Dürtülerine sahip çıkabilir, yüksek motivasyonlu kalabilir, hedeflere ulaşmak için doğru yolları seçebilirler. En önemlisi de ilişkilerde uyumlu ve etkilidirler.

Fiziksel güç kazanmak için fiziksel antrenman yapmak gerektiği gibi, bu eğitimde de duygusal zekamızı geliştirmek için izleyebileceğimiz bilişsel ve duygusal antrenman programımızı oluşturuyoruz.

- Duygusal Zekânın Doğası
- Duygu Farkındalığı
- Duygusal Deneyimleri Yorumlamak
- İşleyen (Analitik) Belleği Engelleyen Duygular
- Empati Kurabilmek (Kökleri, Nörolojisi, Uygulama)
- Kendini Doğru Değerlendirmek – Öz Bilinç
- Olumlu Stres Düzeyini Bulmak
- İçsel Motivasyonu Anlamak ve Doğru Yönetmek
- Sosyal Beceriler Geliştirme – Engelleri Fark Etme

“Kaygı herkesin hissettiği normal ve doğal bir duygudur, önemli olan kaygıyı ne seviyede hissettiğinizdir.”



KAYGISIZLAR

SAĞLIKLI KAYGIYA GİDEN YOL

Sürekli gergin ya da kaygılı mısınız? Kurtulmak istediğiniz korkularınız sizi daraltmaya mı başladı? Bazen, sizi kaygılandırıdıkları için günlük aktivitelerden bile uzak duruyor musunuz? Ani ve beklenmeyen zamanlarda kalbinizin hızla çarptığı oluyor mu?

Kaygı herkesin hissettiği normal ve doğal bir duygudur, önemli olan kaygıyı ne seviyede hissettiğinizdir. Sağlıklı kaygı sizi korur, performansınızı artırır, konsantrasyonunuzu güçlendirir. Aşırı kaygı ise size zarar verir.

Psikologlarımız, aşırı kaygılarınızdan kurtulmanız ve sağlıklı kaygıya sahip olabilmeniz için sizlerle birlikte olacaklar.

- Kaygı Nedir ve Nasıl Oluşur?
- Bizi Neler Kaygılandırır?
- Kaygı ve Stres
- Olumlu ve Olumsuz Kaygı Düzeyi
- Kaygının Belirtileri
- Kaygının Biyolojik ve Psikolojik Kökenleri
- Kaygıyı Besleyen Düşünceler
- Kaygı Döngüsü
- Düşünce Yapımızı Değiştirerek Kaygıyı Düzeyimizi Kontrol Etmek

“Kendi olumlu dünyanızı yaratmayı öğrenebilirsiniz.”



KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN KEHANETLER

POZİTİF YAŞAM BECERİSİ

Yaşam tüm zorluklarıyla önümüze serilmişken, bazı insanlar yaşamdan çok daha fazla keyif alır ve hayallerini gerçekleştirmekte daha başarılıdır. Bu insanların yaşamlarını olumlu kılabilmek için bildikleri ve uyguladıkları ne olabilir?

Pozitif yaşam becerisi birçok kültürün yaşam biçimiyle örtüşürken, bizler olumsuz olaylar karşısında olumlu bir bakış açısı geliştirmekte neden zorlanırsınız? Amerikan efsanelerinin anlattığı gibi iyi düşünmek size hayallerinizi getirir mi?

Bu eğitim bize, beynin gizli dünyasında yolculuk yaptırarak, yaşam üzerinde kontrolümüzü sağlayabilmemiz için ipuçları verecek. Doğru adımları atarak kendi olumlu dünyanızı yaratmayı öğrenebilirsiniz. Birçok kişi yaşamının olumlu izler taşımasını şansa bağlar. Oysaki hayatımızı yönlendiren davranışlarımızı ve tutumlarımızı belirleyen düşüncelerimizdir ve düşüncelerinizin kontrolü bizdedir. Bu eğitimde olumsuz koşullarla baş etmenin zihninizde başlayıp davranışlarınızda son bulan bir yolculuk olduğunu anlatıyoruz.

Pozitif psikolojinin verileriyle, tamamen bilimsel ve deneysel gerçeklerle size sahip olduğunuz gücü nasıl kullanabileceğinizi anlatıyoruz.

- Düşüncelerimiz Neden Önemlidir?
- Beynin Gizli Dünyası
- Psikolojik Zekâmızı Nasıl Kullanırız?
- Hayal Gücü – İrade Gücü
- Bilinçaltının Kontrol Gücünü Fark Etmek
- Mitlerden Batıl İnançlara, Düşüncenin Gücü
- Negatiften Arınmanın Yolları
- Olumlu Duygular ve Bağışıklık Sistemi
- Pozitif Ruh Sağlığı Uygulamaları

“İçinde olduğumuz sosyal medya bizi asosyal hale getirip ruhumuzu ele geçirmeden önce nasıl önlemler alabiliriz?”



KİM, KİMİNLE, NEREDE, NASIL?

SOSYAL MEDYA VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Eskiden yaşamımızın içinde internet varken, bir de baktık ki yaşam internetin içine girmiş. Sosyal ilişkiler, alışveriş, iş dünyası, sanat, müzik ve daha bir çok şey internetin içinde ve bu sanal dünyayı inkâr etmek artık imkansız.

Peki içinden çıkmaya pek de hevesli olmadığımız bu dünya ne zaman ve ne şekilde bize zarar vermeye başlar? Sosyal kıyaslamaların artması, yüz yüze iletişimin azalması, diğerlerinin dünyasına olan merakımız, kişiliğimize nasıl bir zarar veriyor? İçinde olduğumuz sosyal medya bizi asosyal hale getirip ruhumuzu ele geçirmeden önce nasıl önlemler alabiliriz? Her sabah uyandığımızda, bize ait ve çok değerli olan 24 saat ile güne başlıyoruz. Bu değerli zaman diliminde sosyal medyayı ve interneti nasıl kullandığımız çok önemli. Bu nedenle, psikologların üzerinde çalıştığı yeni başlıklardan birisi; İnternet Bağımlılığı. Yanlış duymadınız bu bir bağımlılık. Üstelik gördüğünüz pencerenin arkasında gizli pek çok zararı var.

Gelin, internet bağımlılığının psikolojisini bir de psikologlarımızdan dinleyin. Bağımlılığınızın altında sinsice saklanan duygusal sebepleri keşfedin. Birkaç düşünce oyunuyla alışkanlıklarınızı değiştirin.

- Sosyal Kimdir? Asosyal Kimdir?
- Kişisel Bir Trajedi: Bağımlılık
- Sosyal Yönü
- Psikolojik Yönü
- Fizyolojik Yönü
- Bağımlı Mısınız?
- Bağımlılığın Sonuçları
- Dikkat Eksikliği
- Presenteizm ve Verimlilik Kaybı
- Benlik Algısı ve Sosyal Medyadaki Yansımamız
- Kendini İfade Edebilmenin Dayanılmaz Hafifliği
- Sayılarla Sosyal Medyada Siz
- Kullanımı Yeniden Yapılandırma
- Kişisel Markalaşmanın Psikolojisi

“Hepimizin korkuları var aslında...”



KORKU DAĞLARI AŞIRIR

FOBİLERİNİZDEN KURTULMANIN YOLLARI

Hani bir gulyabani vardı eskiden, Kemal Sunal filmlerinde. Herkes korkardı ondan. Filmin sonunda gulyabaninin foyası ortaya çıkardı. Korkmak şöyle dursun gülüp geçerdik gulyabaninin o sahte haline.

Fobi bir illüzyondur. Onunla baş edebilirsiniz. Hepimizin korkuları var aslında, irili ufaklı korkular... Uçak korkusundan, kapalı alan korkusuna (Klostrofobi); topluluk önünde konuşmaktan (Glossofobi), karanlık korkusuna; üst damağına fıstık ezmesi yapışması korkusundan (Arakibutirofobi), bir ördek tarafından izlenme korkusuna (Anatidaefobi) kadar...

Kulağa saçma geliyor olsa bile, bu fobilerin insanların hayatını olumsuz etkilediği gerçeğini değiştirmiyor. Korkularınızın nedenlerini öğrenmek, onlarla baş etmek için pratik beceriler kazanmak istiyorsanız, sizi eğitimimize bekliyoruz.

- Fobi Nedir?
- Korku ile Fobi Arasındaki Fark
- Yaygın Fobi Çeşitleri
- Sosyal Fobi
- Uçak Fobisi
- Atalarımızdan Miras Kalan Fobiler (Kolektif Bilinçaltı)
- Çocuklarımızın Fobik Olmasını Nasıl Önleriz?
- Kendi Kendimize Fobilerden Kurtulma Teknikleri
- Ne Zaman ve Nasıl Profesyonel Yardım Almalıyız?

**“Değişmeyen tek şey değişim ise;
psikolojinizi değişime hazırlayın.”**



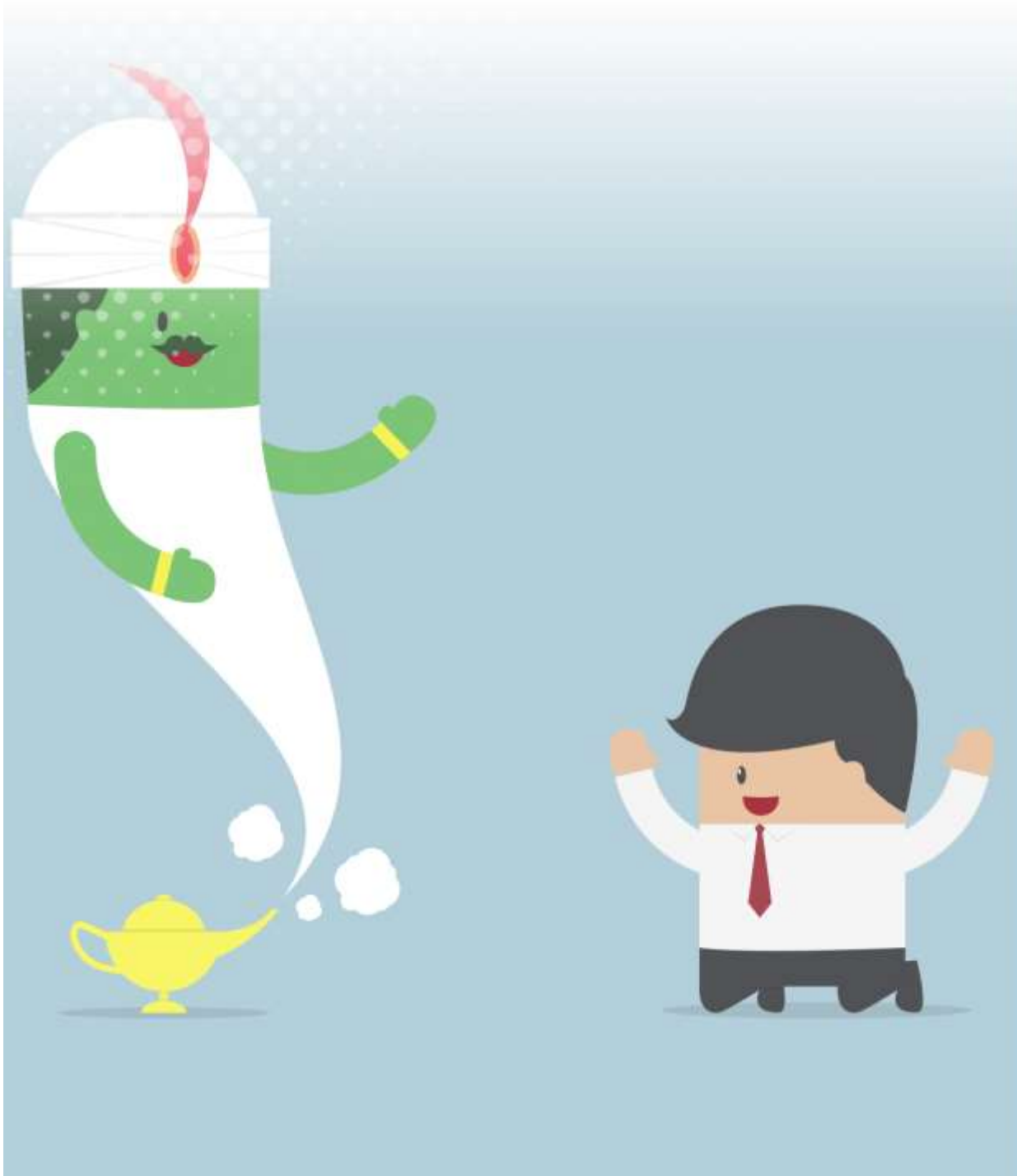
KURUMSAL DEĞİŞİM

DEĞİŞİMDE PSİKOLOJİ

Kurumsal değişim çalışanları farklı şekillerde etkiler. Bu farklılıkları göz önünde bulundurarak psikolojik süreçleri en iyi şekilde yönetebilmeleri için kurumunuza ve çalışanlarınıza; Kendini tanıma, değişime karşı direnç, değişime karşı korku ve kaygılarımız, otomatik düşüncelerimiz, önyargılarımız, esneklik, psikolojik dayanıklılık gibi değişim ile ilgili neler hissedildiğine göre özel eğitimler hazırlanmaktadır.



**“Sizi kısıtlayan dış beklentilerinizden
kurtulun. Özgürleşin!”**



LAMBADAKİ CİN

PSİKOLOGLARDAN İÇ MOTİVASYON SIRLARI

Motivasyon tavsiyelerinin bir çoğu, bir çoğumuz için işe yaramaz. Başkalarına ait hikayeleri kendiniz için uygulamaya çalışır ancak başarılı olamadıkça yine kendinizi suçlar durursunuz. Plan yapın, hedef koyun, harekete geçin gibi spot cümleler sizi sadece o an için hareketlendirir fakat devamını getirmek zordur. Adım atmak, sokağa çıkmak, işe gitmek, yemek yapmak, yenilik yapmak, yaratıcı olmak, raporu tamamlamak, cesaret etmek... Bazen ne kadar zor olduğunu birçok kişi bilir.

Motivasyon neden düşer? Çok basit olduğu söylenen motivasyon teknikleri neden sizin işinize yaramaz? Kendinizi harekete geçirmek ve en önemlisi kendinizi gerçekleştirmek için ne yapmanız gerekir? Sizi gerçekten ne motive ediyor?

Araştırmalar, dışarıdan gelen motivasyon kaynaklarının kısa süreli etki ettiğini göstermektedir. Motivasyonu dışarıda aramak yerine, içinize dönerek ruhunuzun sandıklarını biraz karıştırmak yeterli olabilir. Biz size dış beklentilerden özgürleşmeyi öneriyoruz. Lambanızdaki cini çıkarabilmeniz için sizi psikologlarımızla buluşmaya bekliyoruz.

- Duygusal Mücadelemiz
- Motivasyon Neden Düşer?
- Motivasyon Hikayeleri
- İç Motivasyon
- Dış Motivasyon: Yanlış Ödüllerin Kurbanı Olmak
- Motivasyon Nasıl Şekillenir?
- Korkularımızın Motivasyona Olan Etkisi
- Tükenmişlik Sendromu
- İç Motivasyon Eksikliğinin Psikolojik Sorunlarla İlişkisi
- Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Düşüncelerimizi Değiştirerek Sonuçları Değiştirmek
- Bizi Motive Eden Gizli Hedeflerimiz
- Günlük İhtiyaçlarımız
- Konfor
- Aidiyet Duygusu
- Başarı, Özgürlük ve Değerli Olma Duygusu

“Her insan kendi içinde bir liderdir
aslında...”



LİDER OLMAK

LİDERLİĞİN PSİKOLOJİSİ

Hadi itiraf edin! Terfi ettiğiniz ilk gün kendinizle inanılmaz gurur duydunuz! Ayaklarınız yere basmadı bir süre! Sonra her çalışanınızda kendinizi aradınız... Ama bulamadınız...

Her insan kendi içinde bir liderdir aslında... Peki, lider dediğin nedir? Nedir liderin görevi? Sadece önde gitmek mi, sadece yönetmek mi, sadece yön göstermek mi? Bir ekibin bir lideri kabul etmesi ve onun arkasından gitmesi nasıl bir psikolojik süreçle gerçekleşiyor? Bir lider kendini ve ekibini psikolojik açıdan daha iyi tanırsa, daha iyi bir lider olur mu? Ekip yönetmek mi, kendini yönetmek mi? Hangisi daha kolay?

Bugüne kadar liderlikle ilgili çok şey anlatıldı. Kuramlar, yöntemler, teknikler... Bu kez işin biraz daha derinlerine ineceğiz. İnsanlara liderlik ederken, size en çok destek olacak olan konuya odaklanacağız. İnsan psikolojisini anlayacağız... Psikoloji biliminin desteğiyle, liderliğinize güç katacağız...

Gelin bu kez liderliğin psikolojik yüzünü beraber ele alalım...

- Önce Kendi Psikolojimiz
 - Çocukluğumuzun Bugünümüze Kattıkları
 - Şemalar: Düşüncelerimizin Süzöldüğü Süzgeçler
 - Bireysel Uygulamalarla Şemalarımızı Fark Etme
 - Şemalarla Nasıl Baş Ettiğimizi Anlama
 - Değişim Mümkün mü? Gerekli mi?
- Gerçekçi Düşünme Becerisi
 - Düşüncelerimiz Sonuçları Nasıl Etkiliyor?
 - Yöneticinin Düşünce Hataları
 - Daha Gerçekçi Düşünerek Daha İyi Sonuçlar
- Herkese Dokunan Bir Orkestra Şefi
- Hem Yönetmek Hem Sevilmek
- Liderliğin Kavramsal Altyapısı
- Grup Psikolojisini Anlamak
- Peki ya Ekip?
- Liderin Özellikleri
- Lider Olunur mu? Doğulur mu?
- Bir Sosyal Psikoloji Fenomeni: Liderlik Modelleri
- Farklı Kuşakları Bir Arada Tutmak
- Zor Kişiler Zor Ekip



NEYSE SONRA YAPARIM

ERTELEMECİLİKLE BAŞETME

Bazen bir işe başlamak o kadar zor gelir ki... Bir türlü o ilk adımı atamaz, hep erteler durursunuz. Spora başlamak, sigarayı bırakmak, bir raporu bitirmek, mailleri cevaplamaya başlamak...

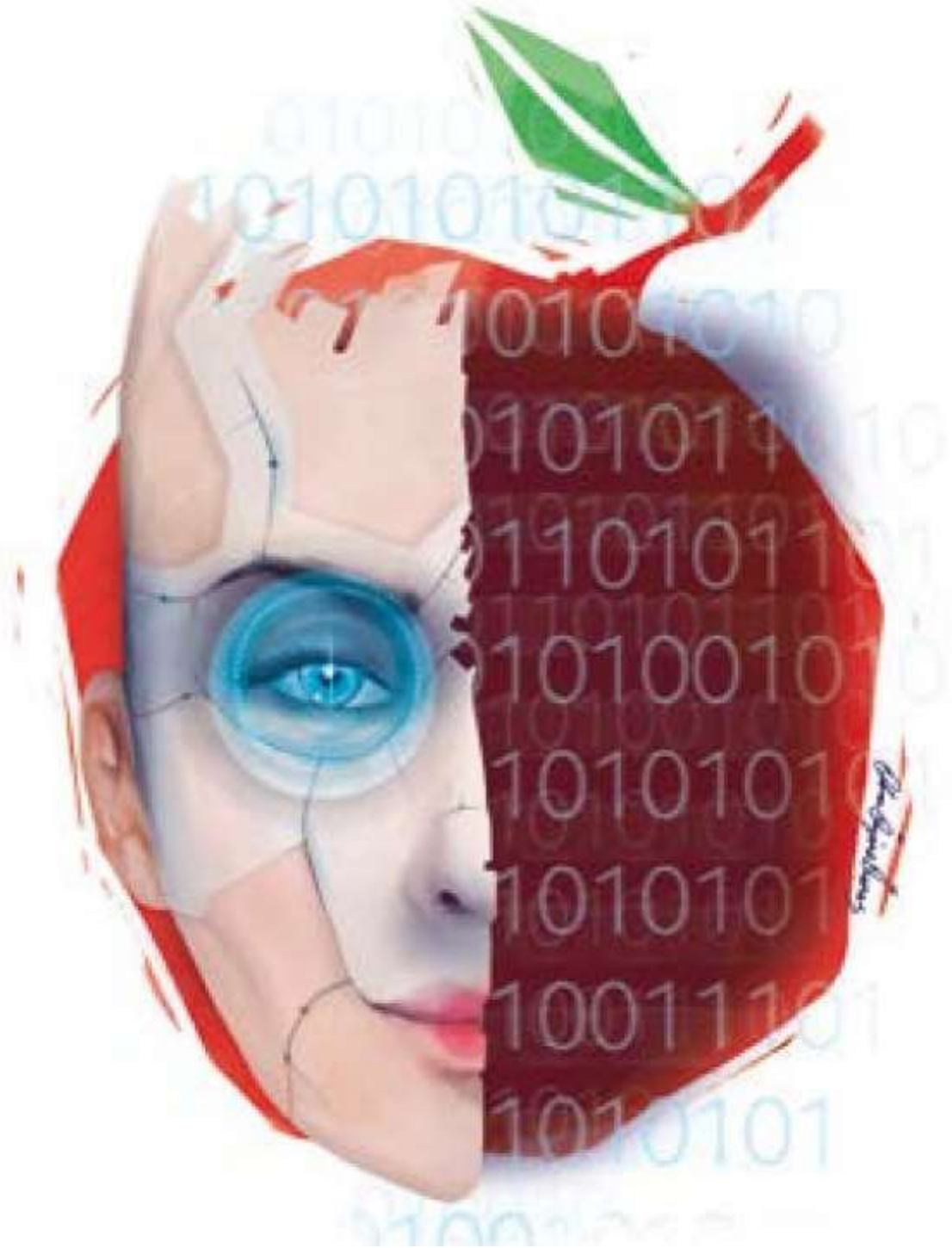
Önünüzde yapılması gereken onlarca iş varken, kendinizi bir alışveriş sitesinde boş boş bakarken mi yakalıyorsunuz? Ya da yapacağınız işleri genelde hep son dakikaya mı bırakıyorsunuz? Yoksa "Amaaan, böyle yapacağıma hiç yapmam!" diyenlerden misiniz?

Tüm bu durumların altında yatan kaygı, mükemmeliyetçilik, motivasyonsuzluk gibi çeşitli psikolojik nedenler olabilir.

Gelin hep beraber önce bu nedenleri fark edelim, sonra neler yapabiliriz, ona bakalım.

- Kendimizi Gerçekten Anlamak
- Bizi Durduran Kişilik Örüntüleri
- Aklımıza Geliveren "Anlık" Düşünceler
- Düşüncelerimizin Davranışlarımızla Olan Bağları
- Değişim: Nereden Başlayacağız?
- Kendimizi Nasıl Baltalıyoruz?
- En Kolay Değişen Yanımız
- Başka Türlü Düşünerek Başka Türlü Davranmak

"Geçmiş deneyimlerin neden olduğu karamsar ve kaygılı bakış açısını, olumlu alışkanlıklarla değiştirmek mümkündür."



MİLATAN SONRA POLYANNA

BİLİMSEL VERİLER VE DENEYİMLER IŞIĞINDA POZİTİF PSİKOLOJİ

Pozitif psikoloji, her an olumsuzluklarla karşılaşma olasılığı olan ve kontrol edemeyeceği durumlara maruz kalabilen insanların, yaşam üzerinde denetleyebilecekleri tek güçleri olan bilişsel, duygusal ve davranışsal performansları üzerine kurgulanmış bir eğitimidir.

Pozitif psikoloji Polyannacılık veya pembe gözlüklerle dolaşmak anlamına gelmez. Bu eğitimde pozitif psikoloji biliminin ilkeleri merkeze alınarak, psikolojik dayanıklılığı arttırmanın ve olumsuzluklar karşısında iyileştirici olabilecek bir yaklaşım geliştirmenin yolları anlatılmaktadır.

Yaratıcı, üretken ve sağlıklı bir yaşam için pozitif duyguların öğrenilebileceğinin anlatıldığı eğitimimizde, geçmiş deneyimlerin neden olduğu karamsar ve kaygılı bakış açısını, olumlu alışkanlıklarla değiştirmek hedeflenmektedir.

Güçlü özelliklerinizi arttırmak, olumlu davranışlar repertuarınızı arttırmak için eğitimimize bekliyoruz.

- Pozitif Psikoloji Nedir?
- Pozitif Kişilik Özellikleri
- İyimserlik
- Psikolojik Esneklik (Resilience)
- Umut
- Öz Yeterlilik ve Öz Saygı (Pozitif Benlik)
- Psikolojik Dayanıklılık

**“Mutluluk bir karardır
ve emek ister.”**



MUTLULUK EFSANELERİ

ANLAMLI YAŞAMAYI ÖĞRENMEK

Dünya, mutlu olmak üzerine kurulu düzenlerin çarkında dönüyor. Kitaplar, medya, söyleşiler... Herkes mutlu olmanın formüllerini anlatıp, hayallerinizi gerçekleştirmenin yollarından bahsediyor. Buna rağmen, birçok insan mutlu olmanın hiç de kolay olmadığını gördükçe daha büyük bir mutsuzluğa kapılıyor.

Mutluluk araştırmaları, insanların düşünce ve davranışlarının mutluluk seviyeleri üzerinde ne kadar önemli olduğunu ispatlarken, aynı araştırmalar bize önemli olanın anlamlı yaşamak olduğunu anlatıyor.

Anlamlı yaşama formülünüzü bulursanız, acılara ve zorluklara rağmen tatminkar ve mutlu bir hayat yaşamanız mümkün. Mutluluk bir karardır ve emek ister. Kendi yaşamlarımızı anlamlı hale getirmeyi nasıl başaracağımızı, mutluluk kararına ne şekilde emek verebileceğimizi gelin psikologlarımızdan dinleyin. Bu eğitim bilimsel araştırmalar ışığında, dünyada mutlulukla ilgili yapılan çalışmaları ve yüzyıllardır insanlara yol gösteren öğretileri içermektedir.

- Mutluluk Efsaneleri: Para, Şöhret ve Güzellik
- Mutlu Olma Stresi: Mutsuzluk ve Melankoli Tartışması
- Mutluluk Şeması
- Kişisel Farklılıklarla Hayatı Anlamlı Kılmak
- Beynin Kimyası ve Hislerimiz
- Kendine Uygun Mutluluk Etkinliğini Seçebilmek
- Psikolojik Sağlamlık ve Zor Durumlarla Baş Etme
- Mutluluk Reçetemiz

“Ruhumuzun nasıl hastalandığını
anlasak...”



PSİKOLOJİ 101

PSİKOLOJİ BİLİMİNİN İŞ HAYATINA FAYDALARI

İnsan hep daha iyi olmak için çalışır. Hayatının her alanında... Böyle programlanmıştır çünkü...

İş hayatında da daha iyi olmak için her gün çabalıyoruz. Yetkinliklerimizi geliştirmek için yıllardır o eğitim senin, bu eğitim benim hafta sonlarımızı bu işlere yatıyoruz. Sürekli gelişim döngüsünde döne döne bir hal olduk. Peki, insan ruhu nerede kaldı? Yukarıdakileri cebimizde tutarken madalyonun bir de diğer yüzünü çevirsek. İç dünyamıza bir yolculuk yapsak mesela...

Ruhumuzu anlasak, hem de derinlemesine... Ruhumuzun oluşumunu, içindeki trafiği, acılarını, sancılarını... Zaman zaman ruhumuzun nasıl hastalandığını anlasak... Yavaşta ortaya çıkan belirtilerin dedektifliğine soyunsak... Hem insanın duygusal yapısını öğrensek, hem hastalıktan korunsak, hem çevremizdeki insanları anlamaya başlasak...

- ID , Ego , Superego
- Ruhumuzun Oluşum Süreci
- Ruhumuzdaki Trafik Akışı ve Trafik Polisi
- Çatışmalarımız
- Mizaç, Karakter, Kişilik
- Kişilik Özellikleri
- Depresyon
- Panik Bozukluk
- Yaygın Anksiyete Bozukluğu
- Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- Obsesif Kompulsif Bozukluk
- Bipolar Bozukluk
- Şizofreni
- Ruhsal Sağlığımızı Korumak

“Özgüven: Sen yoksan her şey eksik, sen varsan her şey tamam. O varsa gerisi viz gelir.”

PSİKOLOJİK SERMAYE

ÖZGÜVEN

Çağımızda bilgi seviyesi ve rekabet arttıkça bununla ters orantılı olarak insanların kendilerine olan güvenleri hızla düşüyor. Özellikle eleştirildiğimiz, performansımızın değerlendirildiği ve işimizi elimizden alıp daha iyi yapabilecek insanların varlığı ile tehdit edildiğimiz iş hayatında kendine güvenmek zor zanaat. Üstelik duyguları ile yaşayan insanoğlu için devamlı kendine güvenmek mümkün mü?

İnsanoğlu kendine güvenmek ister. İster, çünkü kendini ancak o zaman tam hisseder...

Bu programda psikologlarımız, bu en değerli içsel kaynağı anlamak ve doğru dozda kullanabilmek için önemli ipuçlarıyla sizi bekliyor olacak.

- Özgüven ve Özsaygı
- Özgüven Nasıl Oluşur?
- Özgüven ve Kişilik Özellikleri
- Özgüven Oluşmasını Engelleyen Sebepler
- Özgüvenin Düşmanı: Kendimizden Şüphe Etmek
- Hak Ettiğimiz Özgüvene Sahip Olmanın Yolları



PSİKOLOJİK ZAMANDA YOLCULUK

ZAMAN YÖNETİMİ VE TUZAKLARLA BAŞETME YOLLARI

Bizlere adil olarak dağıtılan tek kaynak zamandır. Herkesin günde 24 saati ve haftada 7 günü vardır. Şüphesiz ki geçen zaman geri döndürülemez, ya da ödünç alınamaz. O yüzden, yapılabilecek tek şey sahip olunan zamanı iyi kullanabilmektir.

Bazılarımız hepimize adil bir şekilde dağıtılmış olan zamanı verimli kullanabilirken, bazılarımız sahip olduğu zaman içerisinde hiçbir işi yetiştirememekten, bir günde 24 saat yerine 34 saat olmamasından şikâyet ediyor. Bu da problemin, belirli zaman içerisinde kendisini yönetme konusunda başarısız olan kişilerde olduğunu gösteriyor.

Bir kişinin kendi zamanını etkin yönetebilmesinde en önemli nokta yine kişinin kendisidir. Kişi kendi düşünce yapıları, duyguları, davranışları ve alışkanlıkları konusunda farkındalık kazandıkça, zamanını yönetebilme konusunda da başarılı olacaktır.

- Zaman Kavramının Önemini Fark Etmek
- Zaman Yönetimi ile İlgili Kişisel Sorumluluğu Anlamak
- Pareto kuralı, Parkinson kuralı ve Kanban tekniğini öğrenmek
- Kuşak farklılıklarının Zaman ve Kariyer Yönetimindeki Etkisini Fark Etmek
- Mükemmeliyetçilik, Her Şeyi Ertelemek, Hayır Diyememek, Kararsızlık, Bireysel Hedeflerin Belirsizliği, Önceliklerin Belirsizliği, Kendine Aşırı Güven, Özgüven Eksikliği, İşleri Delege Edememek Gibi Kişisel Zaman Tuzaklarını Ele Almak
- Katılımcılara Young Şema Ölçeğini Uygulamak ve Katılımcıların Kendilerinde Var Olan Şemalarına İlişkin Farkındalık Kazanmalarını Sağlamak
- Şema Terapi' ye Giriş Yaparak, Zamanı Yönetme Konusunda Kişi Üzerinde Etkili Olan Şemaları (Temel İnançları) Ele Almak
- Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Düşüncelerimizin Hayatımıza Olan Etkilerini Fark Ederek, Daha Gerçekçi Düşünebilmeyi Öğrenmek
- Öncelikleri Belirlemenin Önemine Değirme ve Zaman Kaybına Yol Açan Davranış, Alışkanlık ve Etkinlikler Konusunda Farkındalık Kazanma
- Zamanı Yönetebilme Konusunda Önemli Bir İşlevi Olan "Zihin Haritaları" Tekniğini Öğrenme
- Zihin Haritaları Tekniği ile Öncelikleri Belirleme (Acil Ve Önemli İşleri Ayırabilme), Kendine Hedefler Koyabilme, Gerekliğinde Hayır Diyebilme, Erteleme Davranışını Ortadan Kaldırabilme ile İlgili Alıştırmalar Yapma
- Kendisi İçin Zaman Kaybına Neden Olan Zaman Tuzaklarıyla Nasıl Baş Edilebileceğine Yönelik Önleyici Stratejiler Oluşturma
- Zamanı Yönetmede Yararlanılabilecek Telefon Uygulamalarını Öğrenmek

İnsan ruhu, esnek duruşuyla zorlu yaşamsal durumlar karşında 'yeniden başlayabilmenin' bir yolunu bulabilir.



RUHSAL ESNEKLİK “RESILIENCE”

İYİ KALABİLMEK, YENİDEN BAŞLAYABİLMEK

Eğilmez, bükülmez, kırılmaz olmaya çalışırsan darbeler de seni o kadar zorlar. Başına olumsuz hiçbir yaşantı gelmemesi için uğraşan ya da bu tip durumlarda haksızlığa uğradığını düşünen kişi olumsuzlukların etkisini kolay kolay atlatabilmez. Karşılaşma olasılığı olan travmaların etkisi daha büyük, ilişkileri daha zorlu hale gelir.

Oysa insan ruhu, esnek duruşuyla zorlu yaşamsal durumlar karşında 'yeniden başlayabilmenin' bir yolunu bulabilir. Zaman zaman kabullenici olmak istemediğiniz durumlarda en doğru tepkiyi vermeyi de isteyebilirsiniz. Kalıp savaşmak, ya da çekip gitmek gerektiği bu durumlarda amacımız ruhsal çatımızın bozulmaması, iç huzuru koruyabilmek ve tüm bunları yaparken başkalarına zarar vermemektir.

Öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir özellik olan psikolojik esneklik becerisini arttırmak için sizi de eğitimimize bekliyoruz.

- Psikolojik Esneklik Nedir?
- Geçmişten Öğrenmek
- İyi Olma Süreci (Toparlama)
- Esneklik Kazanmak İçin Stratejiler
- 3 Düşünce Hatası (Kişiselleştirme, Genelleme, Felaketleştirme)
- Kurban Rolünden Çıkmak
- Kişisel Kaynaklardan Yararlanma Yolları
- Yardım Arayışının Gücü
- Anlam Arayışı

“Çağrı merkezi çalışanları, çalıştıkları kurumun ve temsil ettikleri markanın en önemli yüzü, müşteri ile temasa geçen ilk kişilerdir.”



SİZE NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

PSİKOLOGLARDAN ÇAĞRI MERKEZİ ÇALIŞANLARINA ÖNERİLER

Çağrı merkezinde çalışmak dünyanın en zor işlerinden birisidir. Gün boyunca hiç yüz yüze gelmedikleri, büyük oranda bir sorun ya da talebi olan müşterilerle başa çıkmaya çalışırlar. Çağrı merkezi çalışanları, çalıştıkları kurumun ve temsil ettikleri markanın en önemli yüzü, müşteri ile temasa geçen ilk kişilerdir.

Gün boyu pek çok uyarana maruz kalmaları, müşterilerden gelen bitmez tükenmez talepler, bazen hakaret ve aşağılamalarla karşılaşılıyor olmaları işi daha da karmaşık hale getirir.

Bu programı çağrı merkezi çalışanlarımızı bir nebze rahatlatmak, ömür boyu kullanabilecekleri yaklaşımlar ve bakış açılarıyla onlara farklı pencereler açabilmek için tasarladık.

- Çağrı Merkezinde Yaşanan Zorluklar
- Telefonda İletişimin İncelikleri
- Zor Kişilerle Kolay İlişki Kurmanın Yolları
- İletişimde Algı ve Düşüncelerin Önemi
- Telefon İletişiminde Düşünce Hataları
- Düşünce Hatalarımızı Görüp Değiştirerek Daha Kolay İletişim Kurmak
- Etkin İletişim İçin İpuçları
- Öfke ve Stresle Baş Etmek
- Oturduğunuz Yerde Kolay Masa Başı Egzersizleri
- Gevşeme Egzersizleri

“Evlilik bilinç dışının tercih ettiği bilinçli bir karardır.”

SİZİ KARI KOCA İLAN EDİYORUM

GÜNÜMÜZDE EVLİLİK KURUMUNA PSİKOLOJİK BAKIŞ

Hastalıkta ve sağlıkta, iyi günde ve kötü günde, yoksullukta ve bollukta, ölüm sizi ayırmaya kadar...

Evlilik belki de iyi ile kötünün, siyahla beyazın, yani zıt kutupların muhteşem bir harmonisidir. Peki, kim iyi, kim kötü? Çiftler evlilikte diğer yarısını anıyor. Oysa evlendiğimiz kişinin apayrı biri olduğunu, bizim bir uzantımız olmadığını, onlara kendimizin bir parçasıymış gibi yaklaşmamamız gerektiğini keşke bilebilsek. Bir yandan anlaşılacak isterken, bir yandan da anlamayı denesek... Evlilik bilinç dışının tercih ettiği bilinçli bir karardır.

Bu eğitimde psikologlarımızın evliliğe dair size söyleyeceği çok şey var. Hem de tahminlerinizden çok öte şeyler...

- İyi ve Kötünün Tanımı
- Neden Bize Benzeyen İnsanlar Dururken Bize En Benzemeyeni Seçiyoruz?
- Bilinçdışının Tercihleri
- Evlenirken Amacımızın Ne Olduğunu Biliyor muyuz?
- İyiler Neden Hep Kaybeden Taraf Oluyor?
- Evlilikte Cinselliğin Önemi
- Bu Bir Güç Savaşı mı, Yoksa Paylaşım mı?
- Ailelerle Evlenmek
- Onu Gerçekten Anlıyor muyuz, Yoksa Sadece Anlaşılacak mı istiyoruz?
- Konuya İlişkin Örnekler Üzerinden Tartışma

**“Olumlu stres düzeyinizi bulun,
olaylara verdiğiniz tepkileri
kontrolünüzde tutun!”**



STRESSİZSİNİZ

DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞLARLA STRES YÖNETİMİ

Stres aniden karşılaştığımız durumlarda ortaya çıkan bir tehlike alarmıdır. İnsan bedeni her koşulda yaşamaya, hayatta kalmaya programlanmıştır. En küçük bir uyaran bile beynimizde kırmızı ışıkların yanıp sönmeye neden olur. Bu uyarı, beynin tüm bedeni alarma geçirmesi ve tehlikeye karşı bir savaş çağrısı olarak tercüme edebiliriz. Stresiz bir yaşam zaten düşünülemez, önemli olan bu stresin süresidir. Sürekli bir tehlike algısıyla yaşamak tahmin edileceği gibi hem beyni, hem de bedeni yoran bir durumdur.

Bedende, kalbin her zamankinden daha hızlı atması, tansiyonun yükselmesi, akciğerlerin ve böbreklerin her zamankinden daha fazla çalışması şeklinde değişiklikler olur. İşte “Bütün Hastalıkların Kaynağı Strestir” sözü de bu yüzden söylenir. Ancak öyle bir çağda ve öyle bir ortamda yaşıyor ve çalışıyoruz ki, stresten uzak kalmak gibi bir şansımız yok. Öyleyse bir an önce onunla nasıl başa çıkabileceğimizi öğrenmek zorundayız. Sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir hayata ancak o zaman adım atabiliriz.

Olumlu stres düzeyinizi bulun, olaylara verdiğiniz tepkileri kontrolünüzde tutun! Psikologlarımız, hepimizin bir an önce çözmesi gereken bu sorunda yanınızda olacaklar.

- Stres Ne Değildir?
- Stres Altında Beyin Kimyası ve Etkileri
- Stres Algısına Yol Açan Geçmişten Getirdiklerimiz
- Aileden Gelen Kaygı
- Öğrenilmiş Evham
- Öğrenilmiş Çaresizlik
- Strese Yatkın Kişilik Tipleri
- İş Hayatında Stresin Başarıya Etkisi
- Olumlu Stres Düzeyi
- Stres mi Yoksa Kendi İç Çatışmalarımız mı?
- Stresin Neden Olduğu Psikosomatik (Bedensel) ve Psikolojik Sorunlar
- Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Stres Yönetimi

“Çatışmalar iyi yönetilmediği takdirde, ortaya çıkan olumsuz durum kısa bir süre içinde tüm ekibi sarabilir.”



TAKIM TUTMA, TAKIM OL

TAKIM OLMANIN PSİKOLOJİSİ

Ruh halimiz koku gibidir, dalga dalga yayılır etrafımıza... Evimize, işimize... Biz nasılsak, çevremiz de öyle olmaya başlar... Ya da çevremiz nasılsa, biz de öyle olmaya başlarız...

İş hayatında da hayatımızın her alanında olduğu gibi gruplar halinde çalışıyoruz. Bu gruplara da ekip ya da takım diyoruz. Sürekli bir “takım olma” ve “ekip ruhu” peşinde koşup duruyoruz...

Her ne kadar insan sosyal bir varlık olsa da, insanlarla bir arada olmanın getirdiği pek çok sorun da vardır. Çünkü bir ekip ya da takım olduğu anda, pek çok psikolojik süreç devreye girer. Örneğin, aynı olay karşısında verilen farklı tepkiler, farklı motivasyon kaynakları, farklı iletişim tarzları...

Tüm bunların altında farklı kişilik özellikleri, farklı geçmiş yaşamlar ve farklı beklentiler vardır. Bu farklılıklar da doğal olarak çeşitli çatışmalara yol açabilir. Çatışmalar iyi yönetilmediği takdirde, ortaya çıkan olumsuz durum kısa bir süre içinde tüm ekibi sarabilir. Aynen bir koku gibi...

Bu eğitimde takım olabilmenin altında yatan psikolojik süreçler ele alınarak, insanın doğasında var olan rekabetçiliği yine insanın doğasında var olan işbirliği ile harmanlayarak daha verimli bir çalışma ortamı yaratılmasını hedefliyoruz.

- Takım Psikolojisini Anlamak
- Takım Özellikleri
- Takımların Yapısı
- Takım Dinamikleri
- Kişilik Özelliklerinin Takım Dinamiğine Etkileri
- Çatışma Yönetimi
- Takım İçinde Problem Çözme Becerilerini Geliştirmek
- Kuşak Çatışmaları ve Farklı Kuşakları Anlamak
- Etkili İletişim Becerileri Geliştirmek
- Zor Kişiler Zor Ekip
- Rekabete Karşı İşbirliği
- Aidiyet Duygusunu Engelleyen Düşünce Hataları ile Baş Etme

“Çalışırken verimli olmak, iletişim kurarken hata yapmamak, fiziksel sağlığı korumak hatta daha güzel gözükmek için sağlıklı uyku şarttır.”



UYUDUN MU? 😊

BİR PSİKOLOGDAN UYKU ÜZERİNE MESAJLAR

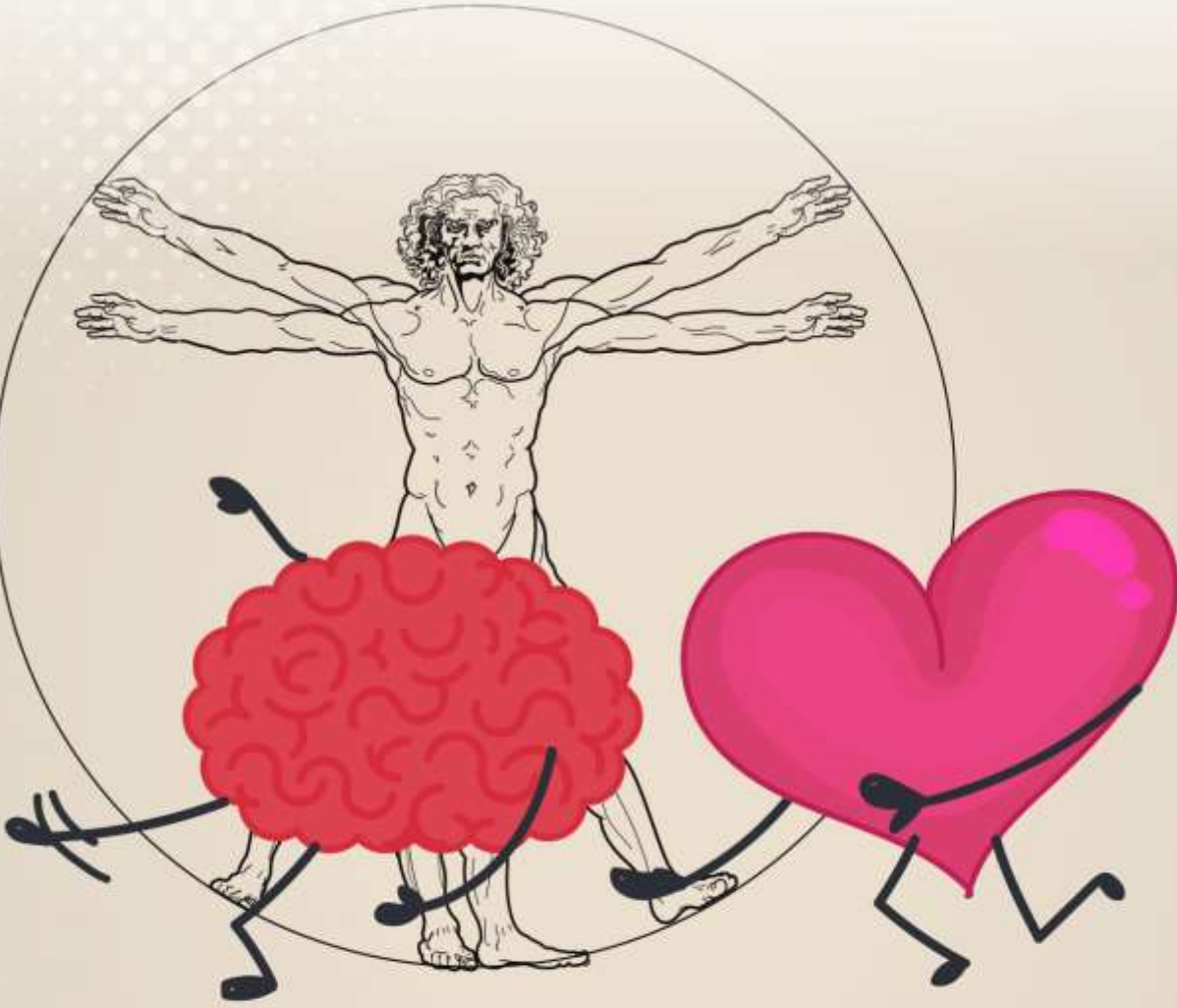
Geceleri bir türlü gelmeyen uykular birçok kişinin sorunudur. Ya da her sabah “5 dakika daha” diyerek alarm ertelemeyen kaç kişi vardır ki? Neden bedenimizin ve zihnimizin en büyük ihtiyaçlarından biri olan uykuyla başımız bu kadar çok derde girer?

Telefonumuzu her gün şarj ettiğimiz gibi, bedenimizi de tam ve kusursuz olarak şarj etmemiz gerekir. Çalışırken daha verimli olmak, iletişim kurarken hata yapmamak, fiziksel sağlığı korumak hatta daha güzel gözükmek için bile sağlıklı uyku şarttır. Peki ama nasıl?

Uyku problemi çoğu psikiyatrik hastalığın habercisidir. Buna rağmen, her uyku problemi mutlaka bir hastalık demek değildir. Bu eğitim ile uykunuzu daha iyi anlayacaksınız. Eğer varsa, uyku probleminizin kaynağını görebileceksiniz. Öğreneceğiniz tekniklerle, daha sağlıklı uykuya kavuşacaksınız. Psikologlarımız sizi, konuya uyanmanız için bekliyor olacaklar.

- Uyku Nedir?
- İnsan Neden Uyur?
- Biyolojik Saat
- Uykunun Biyolojik ve Psikolojik İşlevleri
- Uyku Neden Bozulur?
- Psikolojik Etkenler
- Dış Etkenler
- Uyku Bozuklukları ve Psikiyatrik Hastalıkların Arasındaki Bağlantılar
- Verimli Uyku Teknikleri
- Uyutmayan Düşüncelerle Baş Etmek
- Çevresel Düzenlemeler
- Gevşeme Egzersizi
- Uyumak İçin Öneriler ve Egzersizler

“Sinir sistemi beden üzerinde tahmininizden de öte bir etkiye sahiptir”



ZİHİN BEDEN BAĞLANTISI

DAHA MUTLU VE SAĞLIKLI YAŞAMIN ANAHTARLARI

İnsan vücudundaki tüm sistemler birbirleriyle büyük bir uyum içinde çalışırlar. Sahip olduğumuz sistemlerden birindeki dengesizlik diğer tüm sistemleri etkiler. İnsan vücudunda sözü en çok geçen ve zihnin ulaşım aracı olan sinir sistemi de, beden üzerinde tahmininizden de öte bir etkiye sahiptir. Bu gerçeği biliyor olmak, zihninizle bedeniniz arasındaki mesafeyi oldukça kısaltabilir.

Ağır sorumlulukları olan kişilerin sırt ağrısı çektiğini, önemli sunumlardan önce bazı kişilerin vücudunda kızamıklar oluştuğunu, bazılarının da sinirlenince kaşınmaya başladığını görmüşsünüzdür. Zihniniz bedeninizi, bedeniniz de zihninizi istediği gibi etki altına alabilir.

Öyleyse bedenimiz üzerindeki egemenliğimizi ilan etmenin vakti geldi. Psikologlarımız, bu eğitimde bedeninizle aranızdaki mesafeyi kısaltmayı, gerçekçi yaşam planları yapabilme becerinizi geliştirmeyi, zayıf duyguları, olumsuz düşünceleri ve sağlıksız davranışları kontrol edebilme becerilerinizi arttırmayı, stres ya da kaygı gibi sebeplerle gelen hastalıklardan uzak kalmanın yollarını öğretmeyi hedefliyorlar.

- Varoluşun Mükemmel Dengesi: Zihin - Beden - Ruh
- Duygu, Düşünce, Davranış İlişkisi
- Bedensel Durumların İnsan Psikolojisine Etkisi
- Düşünce ve Davranışın İnsan Fizyolojine Etkisi
- Uyku ve Performans
- Mimikler ve Mutluluk
- Fiziksel Aktivite ve Hafıza
- İyilik ve Özgüven
- Minnettarlık ve Stressiz Yaşam
- İnanç
- Görünmeyen Tedavi: Doğru Nefes Almak
- Beslenme ve Motivasyon İlişkisi
- Bedenimiz Üzerindeki Haklarımız: Benim Bedenim, Benim Ruhum

“Olayları deęiřtirmek ya da olaylarla ilgili dūřüncelerimizi deęiřtirmek. Sizce hangisi daha kolay?”



ZİHİN DETOKSU

KENDİ TERAPİSTİNİZ OLUN

O deniz, bugüne kadarki tüm yaşanmışlıklar ve onların oluşturduğu inançlarımızla dolu. İşte bu inançlar, gün içinde yaşadığımız olaylar karşısında binlerce düşünce olarak ortaya çıkarlar. Bu düşünceler, olaylarla ilgili duygularımızı, davranışlarımızı ve kimi zaman da bedensel tepkilerimizi belirliyorlar. Olaylarla ilgili ortaya çıkan bu sonuçları değiştirmek için iki seçeneğimiz var: Olayları değiştirmek ya da bu olaylarla ilgili dūřüncelerimizi değiştirmek.

Sizce hangisi daha kolay?

Psikologlarımız 1960'lı yıllarda Aaron T. Beck tarafından ortaya konan ve bugün hala en kısa uygulama ile, en uzun ve en kalıcı çözümler sağlayan psikoterapi yöntemlerinden biri olan “Biliřsel Davranışçı Terapi” tekniklerini baz alarak bu programı hazırladılar. Bu eğitimi alan kişiler, olaylar karşısında ortaya çıkan otomatik dūřüncelerini fark edecek, bu dūřüncelerini daha gerçekçi, daha uygun ve daha yararlı hale getirerek, davranışlarını ve doğal olarak sonuçları değiştirecek.

- Kendi Kendimizi Tedavi Edebilir miyiz?
 - Duygularımız Dūřüncelerimizin Yavrusudur
 - Doęru Dūřünerek İyi Hissetmek
- Acı Gerçek: Dūřündüğümüz Her řey Doęru Olmayabilir
- Sık Yapılan Dūřünce Hataları
- Dūřüncelerimizi Geçerli, Mantıklı ve Yararlı Duruma Getirmek
 - Dūřündüklerim Tamamen Doęru mu?
 - Elimde Dūřüncelerin Doęruluęunu Kanıtlayan Neler Var?
- Farklı Bir Açıklaması Olabilir mi?
 - Başkası Bu Durumda Olsa Ona Ne Derdim?
- Böyle Dūřünmenin Bana Faydası Olabilir mi?
- Dūřüncelerimi Nasıl Yeniden Tanımlayabilirim?
- Dūřüncelerimi Deęiřtirerek Daha İyi Hissedebilir miyim?

Bir Resim, Bin Kelimeye Bedeldir. "Tony Buzan"



ZİHİN HARİTALARI "MIND MAPPING"

BİR RESİM BİN KELİMEYE BEDELDİR "TONY BUZAN"

Hiçbir şeyi aklımda tutamıyorum! İşte ve evde yapılacak o kadar çok şey var ki, hangi birini, ne ara, nasıl yapacağım? Not alırken uzun cümleler yazmaktan, anlatılanlar arasında kaybolmaktan yoruldum. Bu ifadeler size tanıdık geliyor mu?

Zihin Haritaları tekniği, beynin iki yarısının (sağ ve sol) farklı görevler üstlendiği ilkesine dayanmaktadır. Geleneksel eğitim yöntemleri, beynin sadece sol tarafına yoğunlaşarak yaratıcılığı ve etkin düşünmeyi köreltmektedir. Bu teknikte amaç, sağ ve sol lobu en etkin şekilde kullanabilmeyi sağlamaktır. Portakal deyince akla ilk ne geliyor? P-O-R-T-A-K-A-L harflerinin oluşturduğu kelime mi, yoksa portakala ait bir görüntü mü? İkincisi değil mi? Beyin resimlerle düşünür, kelimeler sadece bir araçtır. Beyin renkleri, görselleri ve hayal etmeyi sever. Sevdiği için de bu türden bilgileri unutmaz.

100 metre koşan bir atleti hayal edelim, sağ ayağını kullanmadan, sadece sol ayağıyla ne kadar koşabilir? Etkin ve yaratıcı düşünmeyi, kişinin kendisine olan güvenini arttırmayı, kendinden beklentileriyle ilgili farkındalık kazanmasını ve hatırlaması gereken bilgileri kolaylıkla aklına getirebilmesini sağlayan bir teknik olan "Zihin Haritaları" yorgun beyninize yardım etmeyi hedefliyor.

Karışık ve uzun bilgileri, yapılacak görevleri, günlük, haftalık, aylık ve yıllık planları, toplantı notlarını, hazırlanması gereken sunuları kolaylıkla oluşturmak ve hatırlamak; kariyer, sağlık, kişisel gelişim, insan ilişkileri konularında ulaşılmak istenen hedefleri belirleyerek farkındalık kazanmak için sizleri renkli kalemle zihin haritalarınızı oluşturmaya davet ediyoruz.

- Beynin İşleyişi (Sağ ve Sol Lob)
- Zihin Haritaları Mantığı
- Zihin Haritalarını Oluşturmak
 - Somut ve Soyut Kelimeleri Akılda Tutmak
 - Yapılacaklar Listesi
 - Bir Sunumu, Bir Eğitimi, Bir Kitabı, Bir Şiiri Akılda Tutmak
 - Kariyer, Kişisel Gelişim, İnsan İlişkileri Hedefleri
 - Karar Verme
 - Problem Çözme
 - Duygularımıza Yönelik Haritalar (Kaygı, Öfke, Mutluluk vb.)
- Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Modeli ile Zihin Haritaları Uygulamaları

ZİHİNSEL DÖVÜŞ SANATI

ÇÖZÜLMİYEN SORUN KALMASIN

Tüm ilişkilerimiz ne yazık ki bizim istediğimiz gibi gitmiyor. Bazen karşımızdaki insanı değiştirmek için, bizim istediğimiz gibi bir insan olması için çok yoğun çaba harcıyor; ama her seferinde hayal kırıklığı yaşıyoruz. Belki de bu kadar yoğun çaba harcamamıza gerek yoktur. Bilimsel olarak kanıtlanmış, çok basit teknikler kullanarak, karşımızdaki insanları tam da istediğimiz gibi davranmaya yönlendirebiliriz.

Sorunlu ilişkileri tekrar yoluna koymak için psikoloji biliminden yararlanmaya ne dersiniz?

- Gerçekten Ne İstiyorsunuz?
- İyi İletişime Karşı Kötü İletişim
- Diğer İnsanları Nasıl Kontrol Ederiz?
- Kişilerarası Bilişsel Terapi
- Zor Kişilerle İletişim
- Çatışmalara Bilimsel Çözüm Önerileri
 - Silahsızlanma
 - Düşünce ve Duygu Empatisi
 - Sorgulama: "Doğru mu Anladım?"
 - "Ben Dili" İfadeleri
 - Okşama: "Ben-O" ya Karşı "Ben-Sen" İlişkileri

“Zor kişileri nereye kadar idare etmeliyiz? Nerede ve nasıl “DUR” demeliyiz?”



ZOR KİŞİLERLE KOLAY ANLAŞIN

PSİKOLOG GÖZÜYLE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Dünyada ne kadar insan varsa, o kadar ayrı kişilik vardır ve tüm kişilik özellikleri birbiriyle uyum içinde kalamayabilir. Bazı insanların varlığı bize huzur verirken, bazılarıyla aynı ortamı paylaşmak o kadar da kolay değildir.

Çalıştığımız yerlerde gün boyu bize hiç benzemeyen insanlarla ilişki kurmak ve ortak bir hedefe hizmet etmek durumundayız. Muhtemeldir ki, biz onlardan şikâyet ederken, onlar da bizden şikâyet ediyorlardır. Kimin haklı kimin haksız olduğunu belirlemek ise genelde sorunlara çözüm getirmez. Bize zor görünen kişilerle kolay anlaşmanın yollarını bilsek belki her şey çok daha rahat olurdu. Zor kişilerin tutumlarını kişiselleştirmeden nasıl işbirliği yaparız? Zor kişileri nereye kadar idare etmeliyiz? Nerede ve nasıl “DUR” demeliyiz?

Gelin psikologlarımızla birlikte bu zor kişiliklerin içine bir yolculuk yapın, belli mi olur, bakarsınız bir yolculuk çok şeyi değiştirir...

- Kişiliğin Oluşmasındaki Önemli Faktörler
- Ben Nasıl Ben Oldum?
- O Nasıl O Oldu?
- İhtiyaçlarımız
- Karakter, Mizaç ve Kişilik
- Kişilik Tipleri
- Zor Kişilik Tipleri ve Özellikleri
 - Şüpheli
 - Detaycı / Kuralcı
 - Pasif Agresif
 - Kendini Beğenmiş
 - Çekingen
 - Bağımlı
 - Saldırgan
- Zor Kişilerle Baş Etmek İçin Pratik Öneriler
- Önce Onları Anlayalım
- Ne Kadar İzin Vereceğiz?
- Dur Demenin Yolları

PSİKODRAMA ÇALIŞMA GURUBU

ÇATIŞMA YÖNETİMİ VE MÜZAKERE BECERİLERİ GELİŞTİRME ATÖLYESİ

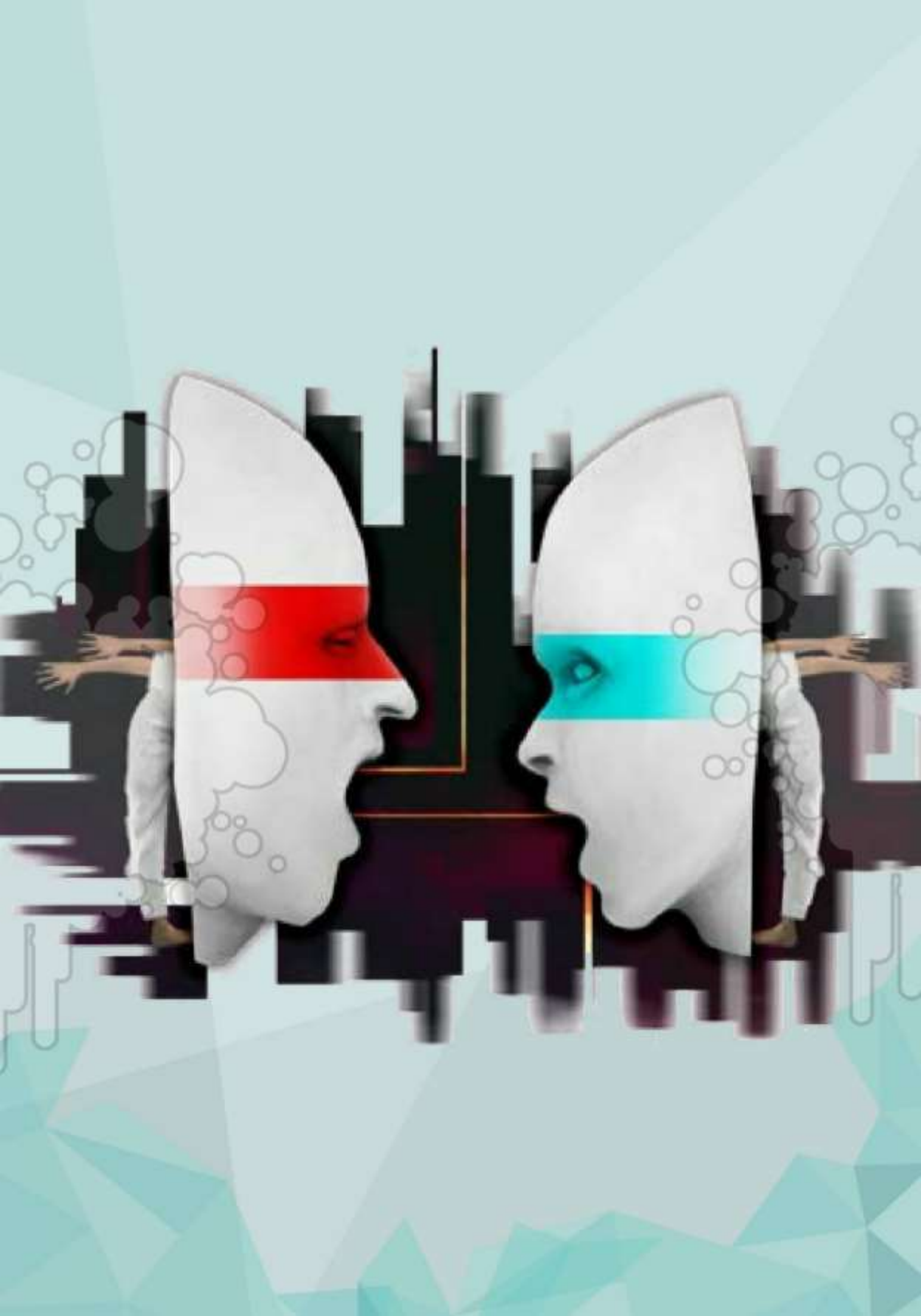
Çatışmadan Uzlaşmaya Giden Yolda Müzakere Edebilmek

Çatışma, yaşamımızda kaçınılmaz ve olağan bir süreçtir. İnsanoğlu bebeklikten yaşlılığa giden gelişim sürecinde çatışmalarla yüz yüze kalır. Zıt yanlarımız birbiriyle çatışır. Kaygılı yanımızla, atılgan olmak isteyen yanımız; her şeyi bırakıp gitmek isteyen yanımızla, sorumluluk alan yanımızın çatışması gibi. Kişilerarası ilişkilerde çatışma, diğerleri ile yaşadığımız uyumsuzluk ya da anlaşmazlık durumudur. Hepimiz iş, sosyal çevre, aile, okul gibi yaşamın farklı alanlarında çatışmalar yaşarız. Hepimiz birbiriyle örtüşen ve bir o kadar da farklı istek ve amaçlara yöneliriz. Kendi içimizde bile çatışıyorsak; farklı duygu, düşünce, davranış ve ihtiyacı olan kişilerle çatışmak kaçınılmazdır. İşyerlerinde farklı istek ve ihtiyacı olan bireyler, gruplar, bölümler, hizmet veren ve hizmet alan müşteriler çatışma yaşayabilirler. Birbirine karşıt gibi görünen bu birey ya da gruplar, aslında faaliyetleriyle birbirini tamamlar. Çatışmaya yol açan karşı karşıya kalmaları değil, aralarındaki müzakere eksikliği olabilir.

Müzakere, iki taraf arasındaki görüş ve beklentilerdeki farklılıkları, tarafları memnun edecek şekilde çözmeye yarayan, sürecin gerçek anlamda kazan-kazan yaklaşımı ile tamamlanmasını hedefleyen iletişim yöntemidir.

Psikodrama temelli **“Çatışma Yönetimi ve Müzakere Becerilerini Geliştirme Atölyesi”** nde çatışmalar, çatışmaya yol açan ip uçlarını fark etme, etkilerini değerlendirme, müzakere edebilmede iletişimi etkin kullanabilme, uygun müdahale yöntemlerine yönelik vaka örnekleri ve canlandırmalarla ele alınmaktadır.

- Çatışmanın Habercilerini Tanıma,
- Çatışma Nasıl Başlar? Nasıl Gelişir?
- Çatışma ve Anlaşmazlıklarda Kendi Tutumlarımızı Fark Etmek
- Çatışmalarda Neden Müzakereye İhtiyacımız Var?
- Çatışma Yönetiminde Uzlaşmaya Yönelik İletişim
- Müzakereye Hazırlık
- Müzakere Aşamaları
- Müzakereyi Yönetebilmek
- İki Tarafın Kazanacağı Seçeneklerde Uzlaşabilmek
- Rol Oyunları ve Canlandırmalarla Uygulamalar

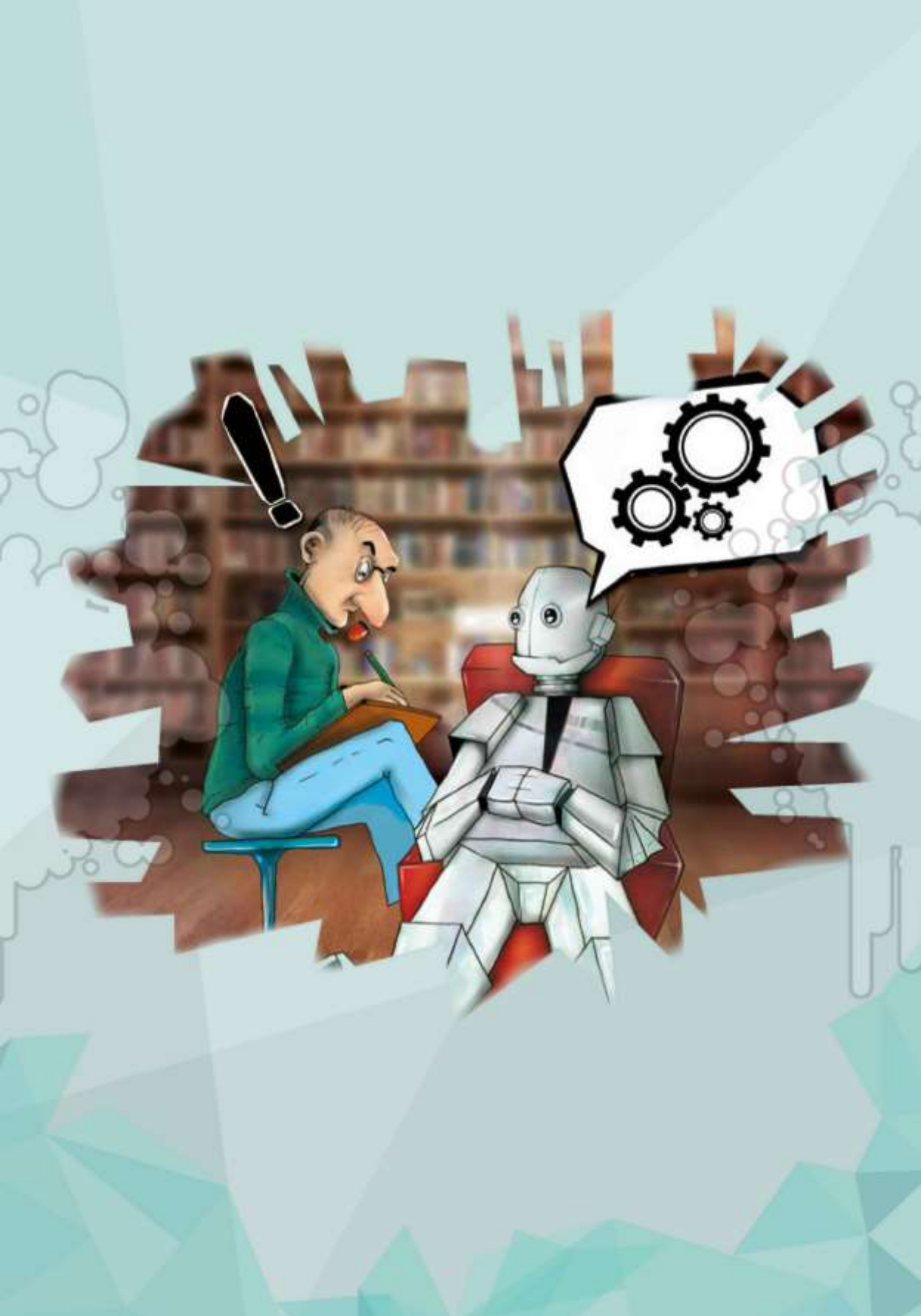


PSİKODRAMA ÇALIŞMA GURUBU

İLETİŞİM ATÖLYESİ

İletişim yaşam sahnesinin her alanında yerini en baştan almış. İş yaşantısında departmanlar arasında, müşteri ile karşılaştığınız her anda, yan masada oturan çalışma arkadaşınız ve hatta kendinizle bile zaman zaman iletişim sorunu yaşamak kaçınılmaz. Tam da bu nedenle iletişim sorunlarıyla baş etme yolunu öğrenmek birçok alanda sizin ya da şirketinizin birkaç adım önde olmasını sağlayacaktır.

- İletişim Nasıl Başladı? (İletişim Tarzımızın Alt Yapısının Oluşumu ve Hayatımızdaki Adımları)
- İletişimi Engellenler
- Düşünce Hatalarından Kurtulmak
- Ben Bu İletişimin Neresindeyim? (İletişime Etki Eden Kişisel Faktörler)
- İletişimde Görünmeyenler (Sözel Olmayan İletişim, Beden Dili, Sezgiler)
- Diğerini ve Kendimi Nasıl Etkilerim? (Empati, İkna, Kabul, İşbirliği)
- İletişim Sorunlarıyla Baş Etme (Mitler, Yaptığımız Hatalar ve Çözümler)
- Zor Kişilerle İletişim
- Psikodrama Uygulamaları (Isınma Oyunları, Yaşananların Sahnede Yeniden Yapılandırılması ve Farkındalık Çalışmaları)



PSİKODRAMA ÇALIŞMA GURUBU

İŞ YAŞAMINDA DUYGU YÖNETİMİ ATÖLYESİ

Hiçbir kişilerarası ilişkiyi duygulardan tamamen uzak sürdüremeyiz. İş hayatında da işe, iş ilişkilerine, duygusal olarak kendini katmak, işle duyguları birbirine karıştırmak demek değildir. İşe, göreve, iş ilişkilerine yönelik duygularımızın, bireysel yaşamımız kadar şirket yaşamı için de işlevi vardır. İnkâr ettiğimiz olumlu ve olumsuz pek çok duygu bizi; kendimize, ilişkilerimize, işimize ve işyerimize yabancılaştırır.

Kendimizde kabul edemediğimiz ve başkalarında gördüğümüzde rahatsız olduğumuz duygular, çoğunlukla görmezden geldiğimiz ihtiyaçlarımızla ilgilidir. Kabul edilmez bulduğumuz bu duygularla psikodrama sahnesinde tanışacak ve yaşantımızda neleri değiştirdiğini deneyimleyeceğiz.

- Duyguları Tanımak
- Duygu, Düşünce ve Davranış Arasındaki İlişkiyi Fark Etmek
- Duyguları Sözel ve Bedensel Dil ile İfade Edebilmek
- Kabullenmekte Zorlandığımız Duygularla Karşılaşma ve Kabul
- Duyguları Yaşama Biçiminde Kişisel Hikâyelerimizin Etkisi



PSİKODRAMA ÇALIŞMA GURUBU

STRES YÖNETİMİ ATÖLYESİ

Stres; fiziksel, duygusal ve ruhsal açıdan, baş edebilme gücümüzü aşan durumlarla karşılaştığımızda, kendimizi koruyabilmek ve hayata devam edebilmek adına verdiğimiz otomatik tepkidir. Aslında uygun miktarda stres, bizi koruyan, işimize yarayan ve olması gereken bir tepkidir.

Stresin toplum ve çalışma hayatı üzerindeki etkileri oldukça fazladır. Stresin olumsuz etkisi sebebiyle bireylerin yaşam kaliteleri düşmekte, sağlık kurumlarında geçirdikleri zaman ve sağlık harcamalarında artış olmaktadır. Stresin sebep olduğu fizyolojik ve psikolojik zorlanmayı yaşayan kişilerin iş verimliliği düşmekte ve bu durum da organizasyon maliyetlerini artırmaktadır. Bu sebeple organizasyonlarda stresi yönetme yollarının öğrenilmesi büyük önem taşımaktadır.

Peki neler oluyor da bu "Stres" bizim çalışma performansımızı, ilişkilerimizi, fiziksel ve ruh sağlığımızı bozuyor? Gelin stresi yönetmeyi, psikodrama yöntemleri ile öğrenelim; çünkü en etkili öğrenme, yaşantı ile öğrenmedir.

- Bu Stres Nereden Geldi? Stresle İlgili Mitler, Beyin Kimyası ve Etkileri
- Neden Ben Bu Kadar Stresliyim de, O Değil? Genetik Etkiler, Stresle İlgili Öğrenilen Davranışlar, Kişilik Özellikleri
- İşte Stres Stresin Performansa ve İlişkilere Etkileri
- Stresle Baş Etme Bilişsel Hataları Fark Etme ve Yeniden Düzenleme
- Stres Sağlık İlişkileri
- Stres Beslenme İlişkisi
- Dikkat ve Gevşeme Egzersizleri

Psikodrama ve Stres Karşılaşması (Beden farkındalığı, "Stresli ben" ile karşılaşma, sorun çözmeye yönelik psikodrama uygulamaları, yaşananların sahnede yeniden yapılandırılması ve farkındalık çalışmaları)



PSİKODRAMA ÇALIŞMA GURUBU

TAKIM ETKİNLİĞİNİ ARTTIRMA ATÖLYESİ

“Başarılı bir organizasyonun pek çok elleri ama tek bir beyni vardır.” Bili Bethell

İnsan, doğası gereği aidiyet duygusuna ihtiyaç duyar. Ailemizin, arkadaş grubumuzun, iş yerimizin, yaşadığımız ülkenin bir parçası olma arzusu, bireysel ve sosyal ihtiyaçlarımızdan kaynaklanır. Küçük ya da büyük grupların içinde bir şekilde yer alınız. Kendimizi grup çalışmalarına uyumlu olarak görsek de, bazen rekabet, kaygı ve tükenmişlik ruh halimizi ele geçirir.

Her yer aldığımız grup için “Takım” diyebilir miyiz? Takım olmak, ortak hedeflere yönelik birlikte hareket edebilmeyi gerektirir. Takım etkinliği çalışmada farklı bakış açılarını, problem çözmedeki çeşitliliği, diğerleri üzerindeki etkimizi, takımdaki rollerimizle yeteneklerimizi geliştirebilmeyi deneyimleriz. Takım olduğumuzda bireysel görüşler, kolektif görüşlere dönüşür. Bu da ortak hedeflere yönelik var olan enerjimizi yükseltir.

- Takım Ruhu- Bir Takımın Oyuncusu Olmak
- Takımın Yapısı ve Dinamikleri
- Ben Takımın Neresindeyim? Kişilik Özelliklerinin Takım Algısına Etkileri
- Takım İçi İletişim ve Bağ Kurmak
- Takım İçinde Çatışma Çıkarsa
- Rekabet ve İşbirliği
- Ortak Zihin Oluşturabilmek
- Sizin Hikayeniz
- Takım Etkinliğini Arttırmada Rol Oyunları ve Canlandırmalar (Grup Kohezyonu, Takım İşbirliği, Farkındalık Çalışmaları, Rekabet ve Sorun Çözmeye Yönelik Psikodrama Uygulamaları, Yaşananların Sahnede Yeniden Yapılandırılması)



**“Daha Mutlu Daha Verimli
Daha Kazançlı”**



BİRE BİR GÖRÜŞME

Günümüzde psikolojik danışmanlık almak artık günlük hayatın sorunlarıyla baş etmede çok önemli bir destektir. Terapilerde iş hayatından kaynaklanan sorunlara çok sık rastlanmaktadır.

Danışanlar terapilerde en çok;

- Üstleriyle ilişkileri,
- Çalışma Arkadaşlarıyla Yaşadıkları Çatışmaları,
- Çalışanlarını Yönetmekle İlgili Sorunları,
- Rekabetin Zorlukları,
- Kendilerine Verilen İş Hedeflerinin Çok Yüksek Olması,
- Kuşak Çatışmaları,
- Finansal Kaygıları ve Buna Bağlı Olarak Gelecek Kaygıları,
- İş Geliştirmekle İlgili Kaygıları,
- İşe İlişkin Doğru Kararlar Alamama Endişeleri,
- İşe Ayrılan Zamanın Fazlalığı Ve Bunun Ailevi Sıkıntılara Yol Açması

konularına çözüm aramaktadırlar.

Bire bir psikolog görüşmeleriyle sorunları bireysel olarak ele alıyor, hem kişileri, hem kurumları daha mutlu, daha başarılı, daha kazançlı kılmayı hedefliyoruz.

Kurum İçinde Psikolog Bulundurma

Kurumunuz için haftanın belirlenmiş günlerinde, ulaşımla vakit kaybetmeden, kurum içinde organize edilecek bir odada, “Kurum İçinde Psikolog Bulundurma” hizmetimizden faydalanabilirsiniz. Dileyen kişiler randevu alarak bire bir görüşme sağlayabilirler, randevular istenirse Madalyon Çağrı Merkezi tarafından oluşturulabilir.

Psikoloji Tabanlı Yönetim Danışmanlığı

Bir Psikiyatrist veya Psikolog koordinasyonunda, kurumun güncel ihtiyacına uygun konularda ve yaşanan sorunlar üzerinden yapılandırılarak, çözüm önerileri sunduğumuz “Psikoloji Tabanlı Yönetim Danışmanlığı” hizmetimizden faydalanabilirsiniz. Genellikle İnsan Kaynakları ve İdari Birimler'e verdiğimiz bu hizmetimizden, farklı birimler de faydalanmaktadır.

Yönetici Mentörlüğü

Yöneticilerinizin, İnsan Kaynakları Departmanı tarafından belirlenen, iş hayatındaki güçlü ve zayıf yönleri üzerine yapılan, zayıf yönleri güçlendirmeye yönelik bir çalışmadır. Psikoloji bilimi esas alınarak, iş hayatına katkı sağlamak üzere “Klinik Psikolog” ile bire bir görüşmeler yapılır.

Yöneticilerin başarılarını kısıtlayan; performans kaygısı, iletişim problemleri, yönetim becerileri, alternatif çözüm üretmemesi, öfke, karşındakini dinlemeden savunmaya geçme, zaman yönetimi, iç motivasyon, stresin içselleştirilmesi, tepkisellik, mükemmeliyetçilik, bıkkınlık, negatif ortamla başa çıkma, konsantrasyon bozukluğu, tükenmişlik sendromu, stres kaynaklı problemler, depresyon gibi konular çalışılır.

Dr. Gülseren BUDAYICIOĞLU Psikiyatrist

Eğitim:

Lise: TED Ankara Koleji

Üniversite: Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi

Uzmanlık: Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Psikiyatri Uzmanlık Eğitimi



Tıp öğrenimi sırasında, önce TRT Ankara Radyosu'nda, daha sonra da TRT televizyonunda 5 yıl boyunca kadrolu spiker ve sunucu olarak görev yaptı. 1977'de uzman oldu ve 1982 yılına kadar aynı üniversitede öğretim görevlisi olarak meslek yaşamına devam etti. Bu dönemde bir yıl süreyle, Hacettepe Üniversitesi ve TRT'nin iş birliği ile hazırlanan ve TRT Televizyonlarından canlı olarak yayınlanan, "İnsan ve Dünyası" adlı sağlık ve eğitim programlarında, yapımcı ve sunucu olarak görev aldı.

1982 yılında Üniversite'den ayrıldı. 2005 yılına kadar, Ankara'da serbest hekim olarak çalıştı. 2004 yılında, farklı tanı gruplarından hastalarıyla görüşmelerini bire bir kaleme alarak Remzi Kitabevi tarafından yayınlanan "Madalyonun İç'i" adlı kitabı yazdı.

07.03.2005 tarihinde en büyük hayalini gerçekleştirerek, kişilerin sosyal güvencelerini kullanarak başvurabileceği, T.C. Sağlık Bakanlığından ruhsatlı Ankara'nın ilk özel psikiyatri merkezi olan Madalyon Psikiyatri Merkezi'ni kurdu.

2013 yılında, Madalyon Psikiyatri Merkezi İstanbul Levent Şubesi'ni, 2017 yılında Madalyon Psikiyatri Merkezi Suadiye Şubesi'ni kurdu.

Dr. Gülseren Budayıcıoğlu, halen ülkemizin en büyük özel psikiyatri merkezi olma özelliğini koruyan Madalyon Psikiyatri Merkezi'nin başkanı olarak meslek yaşantısını sürdürürken, bir yandan da hastaları ile yaptığı görüşmeleri anlatan, psikiyatriyi kuramsal olmaktan çıkarıp pratik yaşam içinde kitlelere sunan kitaplar yazmaya ve Madalyon Kurumsal Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi ile Madalyon Akademi için eğitim içeriklerine katkıda bulunmaya devam etmektedir.

Kitapları:

- Madalyonun İç'i, Remzi Kitabevi, 2004
- Günahın Üç Rengi, Remzi Kitabevi, 2008
- Hayata Dön, Remzi Kitabevi, 2011
- Kral Kaybederse, Remzi Kitabevi, 2014
- Camdaki Kız, Doğan Kitap, 2019

Hande CESUR

Psikolog

İletişim Uzmanı

Eğitim:

Üniversite: Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

- Şema Terapi Uluslararası Sertifikasyon Eğitimi, Uzm. Dr. Alp Karaosmanoğlu

Hande Cesur 1999 yılı itibariyle, Turkcell, Anadolu Sigorta gibi çeşitli kurumlarda satış ve danışmanlık görevlerinde bulunmuştur.

Bilkent Üniversitesinde 9 yıl bireysel danışmanlık yapmış, 2013 yılı itibariyle Madalyon Psikiyatri Merkezi bünyesinde çalışmaya başlamıştır.

2014 yılında kurulan Madalyon Kurumsal Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi'nin kuruluş aşamasından itibaren Kurumsal Ruh Sağlığı alanında çalışmalarını sürdürmektedir.

Eğitim ve çalışma hayatı boyunca iletişim odaklı aldığı çeşitli eğitimler sonucunda, kurumlarda özellikle iletişim sorunları konusunda çözümleyici projeler üretmiş ve aynı zamanda Madalyon Psikiyatri Merkezi'nin iletişim uzmanlığı görevini üstlenmiştir.

Farklı sektörlerde Türkiye'nin önde gelen kurum ve kuruluşlarına psikoloji odaklı eğitimler verirken, özel yaşamında sosyal sorumluluk projelerine ve sivil toplum örgütlerine gönüllü eğitimler vermeyi yaşam gayesi olarak görmektedir. Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği, Üniversiteli Kadınlar Derneği, Yardımseverler Derneği ve LÖSEV'in gönüllü eğitimcisi ve destekçisidir. Psikolojik dayanıklılığın artırılmasını önemli bir ilk yardım basamağı olarak gören Hande Cesur, iş özel hayat dengesinin sağlanması, ilişki kurma sanatı, iletişim becerileri, problem çözme, duygu yönetimi, iç motivasyon, anlamlı yaşam gibi konulardaki çalışmalarını özellikle pozitif psikoloji, farkındalık ve felsefe odaklı içeriklerle hazırlamaya ve sunmaya devam etmektedir.

Sosyal yaşam ve psikolojiye dair gözlemlerini kaleme aldığı yazıları çeşitli dergilerde yayınlanmaktadır. Halen Kurumsal Ruh Sağlığı Derneği Dergisinin genel yayın direktörlüğünü yapmakta ve 2016 yılından bu yana 'İmkani Olan Delirsin' isimli psiko-sohbet sahne performansını çeşitli şehirlerde gerçekleştirmektedir.



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

DAHA MUTLU
VERİMLİ

Uğur SAYAL

Psikolog

Eğitim:

Üniversite: Ankara Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

- Bilişsel Davranışçı Terapiler Eğitimi, Prof. Dr. Hakan Türkçapar
- Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Eğitimi, Albert Ellis Institute
- Şema Terapi Uluslararası Sertifikasyon Eğitimi, Uzm. Dr. Alp Karaosmanoğlu

Eğitim hayatının ardından, askerlik görevini İskenderun Deniz Hastanesi Psikiyatri Servisi'nde psikolog olarak yaptı. Görevi esnasında, kişilik ve zekâ testleri uyguladı, bireysel ve grup görüşmeleri gerçekleştirdi.

İş hayatına, 2000 yılında Medsan İlaç'ta, Dış İlişkiler Koordinatörü olarak başladı. 2001 yılında Pfizer İlaçları A.Ş'nde Merkezi Sinir Sistemi ilaçlarından sorumlu Tıbbi Müessil olarak çalışmaya başladı.

2005 yılında çalıştığı grubun Eğitim Müdür Yardımcısı olarak görevlendirildi. Bu görevinde, Tıbbi Satış Müessillerinin eğitim ve gelişiminden sorumlu olarak çalıştı. Eğitimselikle tanıştığı bu pozisyonda işe yeni alınan çalışanların temel eğitimlerinin ve mevcut çalışanların mesleki ve kişisel gelişim eğitimlerinin hazırlanması, düzenlenmesi ve uygulanmasında görev aldı.

2006 yılında Pfizer İlaçları'nda Bölge Müdürlüğü görevine getirildi. Kendine bağlı çalışanların mesleki ve kişisel gelişimlerinden sorumlu olduğu bu pozisyonda işe alım, satış ve kariyer koçluğu, kişisel gelişim konularında çalıştı. Bu görevini 2012 yılına kadar sürdürdü.

2012 yılında bireysel olarak çeşitli firmalara pazarlama, satış ve eğitim danışmanlığı yaptı.

2013-2014 yıllarında Apotex İlaçları'nın Türkiye organizasyonunun kurulması aşamasında Merkezi Sinir Sistemi Alan Satış Müdürü olarak çalışmaya başladı. Bu görevinde satış ekibinin kurulması, temel eğitimlerinin verilmesi, kişisel gelişimlerinin takibi, satış ve performans koçluğu konularında çalıştı.

Geçmiş iş deneyiminde karşılaştığı, "iş hayatında psikolojinin önemi" ile ilgili yaşantılar ve ruhsal iyilik haline verdiği önem, profesyonel iş deneyimi ile psikologluk olan mesleğini birleştirmesine neden oldu. Eğitimsel kimliğinin baskın gelmesiyle 2014 yılında, Madalyon ailesine katıldı. Madalyon Kurumsal Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi'nin kuruluşunda Eğitim Direktörü olarak görev aldı.

Uğur Sayal, iş dünyasına yönelik psikoloji odaklı eğitim hazırlıkları ve eğitim sunumları arasında çalışmaya devam ederken, hayatını sevgili eşi ve biricik kızı Ada ile Ankara'da sürdürmektedir.



Pınar ÇAKIR ATAMAN

Klinik Psikolog

Psikodrama Terapisti

Eğitim:

Üniversite: Ankara Üniversitesi, Dil Tarih Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Uzmanlığı

- Dr. Abdülkadir Özbek Enstitüsü Psikodrama Enstitüsü, Psikodrama Eğitimi
- Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi, "Aile ve Evlilik Terapisi" 1, 2 ve 3. Seviye Eğitimleri
- DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü, Stratejik Aile Terapisi Eğitimi ve Süpervizyonu
- Şema Terapi Uluslararası Sertifikasyon Eğitimi, Uzm. Dr. Alp Karaosmanoğlu

Pınar Çakır Ataman 2006 yılından beri, klinik çalışmalarının yanı sıra, çeşitli okul, üniversite, sivil toplum kuruluşu ve şirketlere psikoloji odaklı eğitimler vermektedir. Ayrıca psikodrama odaklı grup çalışmaları da yapmakta olup kendisi FEPTO (Federation of European Psychodrama Training Organizations) onaylı uluslararası psikodrama terapistidir.



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

DAHA MUTLU
VERİMLİ

Deniz DAĞYARAN

Klinik Psikolog

Eğitim:

Lise: Robert Kolej

Üniversite: Tufts Üniversitesi, Boston, ABD, Klinik Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans: Bilgi Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans stajı kapsamında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Liyezon Psikiyatrisi bölümünde, Bilgi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Biriminde ve Mor Çatı Kadın Sığınağında çalışmış ve süpervizyon eşliğinde hasta görmüştür. Yoğun bir klinik eğitimden geçtiği Bilgi Üniversitesi'nden 2007 yılında mezun olmuştur. Ardından özel bir merkezde ergenlik döneminde danışanlarla çalıştıktan sonra Çapa Tıp Fakültesi Liyezon Psikiyatrisinde bir yıl stajyer psikolog olarak görev yapmıştır.

Günümüzde en etkin terapi metodu olan Bilişsel Davranışçı Terapi'yi öğrenme hevesi ile 2010 - 2011 yılları arasında Türkiye'nin önde gelen Bilişsel Davranışçı terapisti Dr. Emel Stroup'un asistanlığını yapmış ve Bilişsel Davranışçı Terapiyi öğrenmiştir. 2011'de 13. Dünya Psikonkoloji Kongresinde sunmak üzere Dr. Stroup ile "Kanser hastalığı ve Bilişsel Davranışçı Terapi" üzerine workshop düzenlemiş ve sunmuştur. Dünyaca ünlü psikolog Dr. Christine Padesky'nin bilişsel davranışçı uygulamaları kaleme aldığı "Mind Over Mood: Clinician's Guide" adlı kitabın çevirisini ve çeviri editörlüğünü üstlenmiştir. Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımına ek ve tamamlayıcı olarak aldığı Şema Terapi eğitimini sunum içeriklerini zenginleştirip derinleştirmek için de kullanmaktadır.

Dr. Stroup ile çalışmalarının ardından Veritas Psikiyatri'de danışan görmeye başlamıştır. Klinik çalışmalarına ek olarak iş yerlerinde ruh sağlığı uygulamaları kapsamında eğitim hazırlığı ve sunumu yapmıştır. 2015 yılında Kurumsal Ruh Sağlığı konusundaki tecrübelerini beraberinde getirerek Madalyon Kurumsal ailesine katılmıştır.

Yoğun klinik çalışmaları, terapi tecrübesi ve Bilişsel Davranışçı terapi ile ilgili çalışmalarını birleştirerek Madalyon Kurumsal'da eğitim hazırlığı ve sunumu çalışmalarına devam etmektedir.



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

DAHA MUTLU
VERİMLİ

Dr. M. Evren HOŞRIK

Psikolog



Eğitim:

Üniversite: Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans: Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Doktora: Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Psikoloji Bölümü

2005-2007 yılları arasında, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesinde Deneysel Psikoloji Anabilim Dalında araştırma görevlisi olarak çalıştı. 2011 yılında Türk Sosyal Bilimler Derneği tarafından yapılan "Genç Sosyal Bilimciler Ödülleri" yarışmasında derece verilen "Dua ve Plasebonun Siğiller Üzerindeki Etkisi" konulu tez çalışması ile yüksek lisansını tamamladı. "Çocuk Evlerindeki Ergenlerde Aşamalı Kas Gevşeme Tekniği ve EFT'nin Tanrı İmgesi, Affetme Eğilimi, Öfke ve Kaygı Kontrolü Üzerindeki Rolü" adlı tez çalışması ile doktor unvanı aldı.

2011-2012 yılları arasında Kayseri Asker Hastanesinde psikiyatri polikliniği ve kliniğinde görev yaptı. Hâlihazırda Türk Psikoloji Dergisinde "Duygu Durum Değişimlerinin Otobiyografik Bellek Üzerindeki Etkileri", Türk Psikiyatri Dergisinde "Sünnet Yaşının Erken Boşalma Üzerindeki Etkisi" ve Journal of Religion and Health'de "Therapeutic Effects of Islamic Intercessory Prayer on Warts" başlıklarıyla bilimsel makaleler yayımladı.

Aynı zamanda, ülkemizde ve İspanya'da flamenko gitar eğitimi alarak, kurucu üyesi olduğu Flamenko Ankara Derneği bünyesinde tutkunu olduğu bu müziğin icrasını ve eğitmenliği de yapmaktadır.

2014-2016 yılları arasında TRT Radyo'da psikoloji ve müzik üzerine programlar yapan Hoşrik'in, "Circumcision Age ve Premature Ejaculation (Sünnet Yaşı ve Erken Boşalma)", "Dua Kutsal mı, Bilimsel mi?" ve "Matematiğim Pekiyi Ama Kendimi Toplayamıyorum" adlı üç kitabı vardır.

Festival filmi olarak 2015 yılında çekilen ESİLA'nın senaryosunu yazan Hoşrik, kitap ve müzik çalışmalarına devam etmektedir. Hâlihazırda, Çocuk Evlerinde devlet koruması ve bakımı altındaki çocuklarla çalışmaktadır.

Dr. Mustafa TATLI

Psikiyatrist

Eğitim:

Lise: Konya Karatay Anadolu Lisesi

Üniversite: Marmara Üniversitesi, Tıp Fakültesi (İngilizce)

Uzmanlık: Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi

2012 yılında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde uzmanlık eğitimini tamamlayan Dr. Mustafa Tatlı, uzmanlık eğitimi süresince psikotik bozukluklar, nevrotik bozukluklar, cinsel işlev bozuklukları, alkol ve madde kullanım bozuklukları, çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları alanlarında klinik çalışmalarda bulunmuştur.

2012 – 2015 yılları arasında mecburi hizmetini yapmak üzere Bartın Devlet Hastanesi'nde çalışan Dr. Tatlı, 2013 yılında Bartın Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'nde sorumlu uzman psikiyatrist olarak görev yaparak Bartın ili ve çevresindeki psikotik hastalara yönelik tedavi ve sosyal rehabilitasyon çalışmalarına katılmıştır.

2015 yılından itibaren 3 yıl süreyle Karabük Özel Medika Hastanesi'nde çalışan Dr. Tatlı, 2015 ve 2016 yıllarında Bilişsel Davranışçı Terapi temel ve ileri düzey teorik ve uygulama eğitimi almıştır.

Ulusal ve uluslararası bilimsel dergilerde yayınlanan makalelerinin yanı sıra ulusal gazete ve dergilerde sosyal ve tıbbi yazılar yazmaktadır.

Dr. Mustafa Tatlı, meslek hayatına 2018 yılından itibaren Madalyon Psikiyatri Merkezi'nde Psikiyatrist olarak devam etmektedir.

Yayınları:

- Tatlı M, Çetinkaya ZÖ, Maner F. Evaluation of relationship between Obsessive-Compulsive Disorder and Dissociative Experiences. Clinical Psychopharmacology and Neuroscience (online first – accepted on April 18.2017)
- Tatlı M. A Case of Steroid-Responsive Encephalopathy Associated with Autoimmune Thyroiditis (Hashimoto's Encephalopathy). Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Science 2016;29:382-386.
- Tatlı M. Sosyal Anksiyete Bozukluğu ve Psikoz Benzeri Belirtiler: Bir Olgu Sunumu. 52. Ulusal Psikiyatri Kongresi (Poster Bildirisi)
- Tatlı M, Bulut A, Guveneroglu NU, Maner F. Evaluation of the effect of schizophrenia patients' beliefs about their auditory hallucination on the disease. Anatolian Journal of Psychiatry. 2016; 17(4): 285-291.
- Tatlı M, Ergen N, Ceylan ME. Bir Olgu Sunumu: Deliran Mani. Reviews Cases and Hypotheses in Psychiatry 2009;1-2:63-67.

Yazıları:

- Hiç Büyümeyen Mutsuz Bir Çocuk: Peter Sellers. Psikesinema Dergisi, Ocak-2017.
- Keşfedilmemiş Ortak Benlik. Düşünbil Dergisi, Aralık 2015.
- Aşkın Nefretkaç Kuvveti, Psikeart Dergisi, Kasım 2015.
- Türsel Mutluluk Ortaklıkla Mümkündür, Psikeart Dergisi, Eylül 2015.



NİL ATEŞOĞLU

Eğitim Psikolojisi Uzmanı

Eğitim:

Üniversite: Hacettepe Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü

Yüksek Lisans: Ankara Üniversitesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Eğitim Psikolojisi Bölümü

- Ankara Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü (Bilimsel Hazırlık)
- Ankara Üniversitesi, Evlilik ve Aile Danışmanlığı Sertifika Programı (300 saat teorik+160 saat uygulama+40 saat süpervizyon, toplam 500 saat)
- Şema Terapi Uluslararası Sertifikasyon Eğitimi, Uzm.Dr.Alp Karaosmanoğlu
- Bilişsel Davranışçı Terapi BDT Kuramsal Eğitimi, Prof.Dr.Hakan Türkçapar



Yüksek lisans eğitimi sürecinde eğitim ortamında ruh sağlığına ilişkin birçok ders alan Ateşoğlu, tez danışmanı Psk.Prof. Dr. Emine Gül Kapçı Seyitoğlu'ndan çocukta duygusal ve davranışsal bozukluklar eğitimlerini ve "Destekleyici Anababa Eğitimi" doktora dersini tamamlamıştır. Doktora dersi sürecinde ilkokullarda "7-11 Yaş Anababa Eğitim Programını" süpervizyon eşliğinde 13 hafta boyunca ailelere uygulamıştır.

Gelişimsel Çocuk Nörolojisi Derneği'nden 0-6 yaş arası çocuklara yönelik geliştirilen "Denver 2 Gelişim Testi", Küçük Ağaç Psikolojik Danışmanlık Merkezinden "Sınıf Yönetiminde Davranışçı Tekniklerin Kullanılması", Madalyon Akademi'de "Aile, Çocuk ve Ergenlerle Görüşme Sürecinde Klinik Yaklaşım" ve Arzu Savaş'tan "Zihin Haritaları" eğitimlerini tamamlamıştır.

Tez sürecinde, çocuk ihmal ve istismarını önlemek için bir anababa eğitim programı geliştirmiş ve anababalara uygulamıştır. Birden çok okulda ve üçer haftalık süreçler ile verilen eğitim programında ihmal ve istismarın göstergeleri, risk faktörleri ve ihmal ve istismarın önlenmesi için gereken beceriler üzerinde durulmuştur.

2019 yılından bu yana Madalyon Kurumsal Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi'nde eğitim vermektedir.



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

DAHA MUTLU
VERİMLİ

Suna ALPASLAN Psikolog

Eğitim:

Üniversite: Boğaziçi Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü

Yüksek Lisans: Yıldız Teknik Üniversitesi, SBE, İnsan Kaynakları Yönetimi

Doktora: Ege Üniversitesi, SBE, İşletme Doktora Programı (devam ediyor)

- Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, Psikodrama Terapistliği Eğitimi (devam ediyor)



Suna (Soydan) Alpaslan, 2004 yılından bu yana çeşitli firmalarda Araştırma Asistanı, Psikolog ve İnsan Kaynakları Uzmanı olarak çalışmıştır. 2011-2018 yılları arasında çalıştığı firmada Eğitim ve Gelişim Bölümü Yöneticisi olarak görev almıştır. 2015-2018 yılları arasında ISO 9001:2015 Kalite Yönetim Sistemi Baş Denetçisi olarak süreçlerin müşteri odaklı olarak iyileştirilmesi çalışmalarını yürütmüştür. Katıldığı projeler arasında "Voice of the Customer" (Müşterinin Sesi Programı), Satış Ekibine Yönelik Eğitim Modülleri Geliştirme, kuruma özel Yetkinlik Sözleşü Oluşturma ve Mesleki Yeterlilik Kurumu tarafından yetkilendirilmiş Sınav Merkezi kurma çalışmaları bulunmaktadır.

2015 yılından beri kurumsal akademi çalışmaları yürütmekte, Etkili İletişim, Stres Yönetimi, Motivasyon, Liderlik, Çatışma Yönetimi gibi kişisel gelişim alanlarının yanı sıra Mülakat Teknikleri, Eğitimcinin Eğitimi, Kalite Yönetimi, Müşteri Odaklılık, Kanıt Bazlı Karar Verme, Kalitatif ve Kantitatif Araştırma Yöntemleri konularında da eğitimler vermektedir.

Grup psikoterapileri ve duygusal zekâ alanlarının yanı sıra eğitim programı tasarımı, meslek eğitimlerinin iyileştirilmesi, yönetim sistemleri ile sosyal bilimlerde ölçme ve değerlendirme konularında çalışmalarını sürdürmektedir.

Halen çeşitli üniversitelerde Endüstriyel ve Örgütsel Psikoloji alanı ile ilgili seminerler vermekte olan Suna Alpaslan, Doktora Tezi kapsamında "İşletmelerde Liderliğe Özgü Davranışsal Şemaların Belirlenmesi" konusunda araştırmalar yürütmektedir.

2018 yılından bu yana, eğitim planlama, içerik hazırlama ve sunma çalışmalarına Madalyon Kurumsal Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi'nde devam etmektedir.



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

DAHA MUTLU
VERİMLİ

REFERANSLARIMIZ

WWW.MADALYONKURUMSAL.COM

abbvie

ACIBADEM



AKBANK

AKSigorta



AMGEN



ANOVA

arçelik

ARZUM



astellas

AstraZeneca

AYGAZ

BAKER TILLY
GÜRELİ

bakioğlu
HOLDİNG

BARİKAT
Siber Güvenlik



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

DAHA MUTLU
VERİMLİ

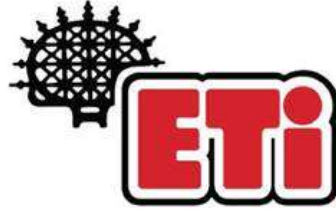


B/S/H/



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

DAHA MUTLU
VERİMLİ



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

DAHA MUTLU
VERİMLİ



DAHA MUTLU
VERİMLİ



Mercedes-Benz



MTSO
Mersin Ticaret ve Sanayi Odası



METEKSAN
SAVUNMA



Otokar



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

DAHA MUTLU
VERİMLİ

Santa  Farma
İlaç Sanayii A.Ş.



Setur



 **softtech**



Tepe Akfen
TAV
Havalimanları
Live, Smile and Fly!



THALES



TUBORG



Türk Telekom 



Türkiye'nin Finans'ı
Türkiye Finans 



MADALYON
KURUMSAL
Psikoloji Odaklı Eğitim Merkezi

DAHA MUTLU
VERİMLİ



DAHA MUTLU
VERİMLİ

EĞİTİMLERİMİZE KATILAN KİŞİLERDEN

“Cumartesi günkü eğitim halen etkisi altındayım. İ  yerindeki tüm arkadaşlarımın da faydalanmasını istiyorum. Paylaşımınız için çok teşekkür ederiz.”

“Bir öncekinde olduğu gibi, yine çok keyifli ve verimli geçen program ve samimi katkılarınız için çok teşekkür ederim. Benim için keyif ve gözyaşının incelikle bir arada olduğu nadir eğitimlerden biri oldu. Tekrar görüşmek üzere...”

“O günkü eğitim için kendi adıma tekrar teşekkür ediyorum. Çok keyif aldım, gerçekten yararlı oldu. Her zaman olmasa çoğunlukla uygulamaya çalışıyorum. Bazı konularda nokta atışı yaptınız. Umarım en kısa zamanda yine bir eğitim olur da, biz de engin bilgilerinizden ve tecr belerinizden yararlanırsınız, Sevgiyle kalın...”

“ izlerle 'Zihin Detoksu' isimli seminerinizde tanışmı tık. Öncelikle eğitim çok keyifli geçti sonrasında da katılan arkadaşlardan güzel, keyifli, olumlu ve "gerçek" d n   ler aldım. Bunun için tekrar teşekkür ederim.”

“Bugün verdiğiniz eğitim, birçok taşın yerine oturmasına yol açtı, teşekkür ederim.”

“Eğitiminiz bize çok keyif verdi, hem iç hem özel hayata dair çok hayati konuları eğlenceli bir şekilde aktardınız, teşekkür ediyorum.”

“Eğitimlerde ben nedense kalbimi ve kendimi çekinmeden açıyorum. O iki gün de öyle oldu; duygusal anlamda çok yoğun geçti. Kendimi çok da tanıımıyormu um aslında, şimdi hatalarımdan çok daha farkındayım Teşekkürler...”

“Benim için gerçekten çok güzel bir eğitim oldu.  ubedeki arkadaşlar beni o kadar pozitif ve neşeli görüyorlar ki, 'Sana ne oldu ilaç falan mı aldın?' diyorlar. Nasıl bir eğitimmi  ki seni bu kadar etkiledi ve değiştirdi diyorlar. Teşekkürler.”

“Bu güne kadar katıldığım eğitimlerin en güzeliydi, belki de kendime zaman ayırarak yaptığım bir yatırımın ba langıcıydı. Eğitim süresince ve sonrasında kendime sorduğum sorular devam etmekte... Beklentilerimi ve  nyargılarımı t rp lemeyi zamanla ba arabileceğim umarım... Sizi, kendimi iyi hissetmediğim doğru zamanda tanıdığım için şanslı olduğumu d   nmekteyim. Verdiğiniz bilgiler için tekrar çok teşekkürler...”

“Cuma günü ak am ve tüm hafta sonu kendimi çok iyi hissettim. Farkındalıklarım iyi yönde değişti diyebilirim. Umarım bu durum hepimiz için sürekli olur.”

“Ben esasen, okumaya, araştırmaya önem veren biriyim... Çocuğum oduktan sonra. Bu konuya merakım daha da arttı esasen... Onunla ilgili kitaplar okuduğumda da iletişim hataları ve düşünce yapım üzerine kafa da yoruyordum, ancak bu eğitim zihnimde farklı kapıların açılmasına direkt etki yaptı diyebilirim... Canlı canlı sohbet ederek, eğitim gerçekleştirmek ve sizin tarzınız gerçekten beni daha da d   nd rmeye ba ladı... E imle, kızım, kom ularım, i  arkadaşlarımla olan sohbetlerimizde, onları dinlerken bile daha iyi anlamaya çalıştım fark ediyorum... İnsan hayatında bazı kitap, film, müzik ya da eğitimler vardır... Öyle kolay etkisini yitirmeyecek cinsten... İ te böyle bir eğitimdi sizinki de... Yılların  alı ması, birikimi kokan, bizi de sarmalayan bilimsel temelleri olan bir eğitim oldu... İyi ki varsınız, sizi izlemeye ve takip etmeye mutlaka devam edeceğim.”

“Mailleri okudukça verilen eğitimin ne kadar gerekli olduğunuda düşündüm. O tarihten buyana hala eğitimin etkisi mi bilmiyorum ama kendimi çok iyi hissediyorum. Enerjiniz, tavsiyeleriniz ve i tenliğiniz için tekrar çok teşekkürler... Eğitim ile hayatı yeniden ke fediyorum galiba...”

“Güzel, keyifli, bazı zamanlar zihinsel acıların hissedildiği, ailemiz, dostlarımız, sevdiklerimizle birlikte çocukluk dönemlerimizi de hatırladığımız bir eğitim oldu... Birbirimizi de tanıma fırsatımız oldu... Eğitimin etkisi, elektronik posta yazarken bile yüzümden anlamsız gülümsemeye sebep olacak şekilde devam ediyor... Her şey için hem hocamıza, hem de katılımcı tüm arkadaşlara teşekkürler, hepimizin çok samimi olduğu, biz olduğumuz bir eğitimdi. Bir eğitiminizde şemalarımızdan bahsedildi. Bu konu çok ilgimi çekiyor. İnsanın düşüncelerinin nasıl duygulara dönüştüğüne ve çocukluğumuzda yaşadıklarımızın bugüne kadar nasıl bizimle birlikte zaman içinde yolculuk yaptığına hala inanamıyorum. Bu konuda açılacak ilk eğitiminize katılmak istiyorum.”

“‘Stressizsiniz’ ve ‘İlişki Kurma Sanatı’ eğitimlerinize katıldım. Her ikisinde de bugüne kadar sahip olmadığım bambaşka bir bakış açısıyla çıktım eğitimden. Çalıştığım kurum genelde hep teknik eğitimler organize ederdi; eğitimlerinizin sadece işe yönelik olmaması, hayatımın her alanına uygulayabilecek olmam beni çok heveslendirdi. Düşünce hatalarımızın nelere yol açtığını fark etmek ve bu farkındalığı geliştirmek için küçük ipuçlarını hayatımıza nasıl sokacağımızı öğrenmek gerçekten de bir serüven gibi heyecan vericiydi.”

“Madalyon’da yaptığınız açık eğitimleri kaçırmamaya çalışıyorum. Elimde her an her yerde kullanacağım somut bilgilerle, somut çözümlerle ayrılıyorum eğitimlerden. Öfke kontrolü eğitiminden sonra hem iş hayatımda, hem de aile hayatımda bazı düzenlemeler yapabildiğim için çok mutluyum. Eğitim süresinin ve soru cevap kısmının biraz daha uzun olmasını dilerim.”

“Zihin detoksu eğitimi benim için tam bir detoks oldu. Artık bazı duygu ve düşüncelerimi daha rahat yönetebiliyorum!”

“Günlük eğitimlere katlanmak genelde çok zor oluyor. Hele bir de hafta sonumuz gittiye; ama gün nasıl bitti anlamadık bile. Keşke her ay eğitim yapabilsek. Etrafımda konuşulan yanlış psikolojik bilgileri düzelttiğiniz içinsize minnettarız.”

“‘Çalıştığım işyerinde Madalyon tarafından verilen ‘Zihin Detoksu’ eğitiminden sonra, daha önce zihnimi sanki kiralık bir zihin gibi kullandığımı fark ettim. Eğitimden sonra ise adeta zihnimi kendi düşüncelerimle yönetebileceğimi anlamıştım. Bu aslında insana vaat edilebilecek en güzel şeylerden biri, ‘Size evrenin insana bahsettiği en önemli gücünü anlatacağız’ gibi iddialı şekilde reklam yapsanız hiç de yanıltıcı olmazdı.”

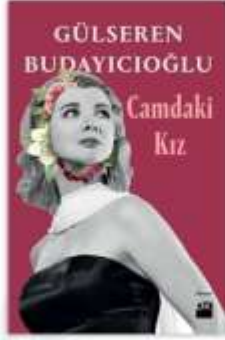
“Eğitiminizdeki anlatımınız ve örnek yaklaşımlarınız ile motivasyona olan bakış açınızı değiştirdiğiniz için çok teşekkürler. Herkesin içinde olanı yakalaması için güzel bir anahtar bizlerle paylaştınız. Eğitimde beklemediğim ölçüde herkes duygularını ifade etti. Çözümleri beraber aradık. Şirketteki diğer arkadaşlarım daha yakından tanıma fırsatım oldu. Ne zaman kafama bir şeyler takılsa önerilerinizi aklıma getiriyorum.”

“Uzun zamandır aldığım en güzel eğitim için çok teşekkür ederim. Bazı sağlık sorunlarımdan sonra çok depresif ve çaresiz hissediyordum. İşime konsantre olamıyordum. Eğitimden sonra kendimi çok daha güçlü hissediyorum.”

“Eğitimleriniz şirketimizin şimdiye kadar çalıştığı firmaların eğitimlerinden çok farklıydı. İlk kez bir eğitim sadece işime değil bana da faydalı oldu ve gerçekten hemen unutmayacağım, kullanabileceğim bilgiler edindim psikoloji bilmenin bana neler kazandırabileceğini gördüm. Klasik iş eğitimi gibi düşünerek gelmiştim, artı olarak eşimle de aram düzeldi, çok teşekkürler.”

“Daha önce katıldığım kişisel gelişim eğitimlerinden hiç bir fayda görmeyip ‘Demek ki ben kişisel gelişemiyorum :)’ demiştim; Ama bu eğitimi görünce aslında şimdiye kadar katıldıklarımın etkili olmadığını anladım.”

Madalyon Kitaplığı



Camdaki Kız
Yazar: Gülseren Budayıcıoğlu
Basım: Doğan Kitap, 2019



Kral Kaybederse
Yazar: Gülseren Budayıcıoğlu
Basım: Remzi Kitabevi, 2015



Hayata Dön
Yazar: Gülseren Budayıcıoğlu
Basım: Remzi Kitabevi, 2011



Günahın Üç Rengi - Madalyon Öteki Yüzü
Yazar: Gülseren Budayıcıoğlu
Basım: Remzi Kitabevi, 2008



Madalyonun İçi - Bir Psikiyatristin
Not Defterinden
Yazar: Gülseren Budayıcıoğlu
Basım: Remzi Kitabevi, 2004



Bir Terapistin Hakikat ve
Anlam Dünyası
Yazar: Prof. Dr. Cengiz Güleç
Basım: Pusula Yayınevi, 2013

Madalyon Kitaplığı



Psikiyatrinin A-B-C'si - Ruhsal
bozukluklar, tanısı ve tedavisi
Yazar: Prof. Dr. Cengiz Güleç
Basım: Say Yayınları, 1993



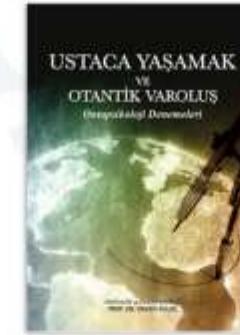
Aşkın Son Sözü
Yazar: Prof. Dr. Cengiz Güleç
Basım: Bilgi Yayınevi, 2015



Pozitif Ruh Sağlığı
Yazar: Prof. Dr. Cengiz Güleç
Basım: Arkadaş Yayıncılık, 2010



Psikoanaliz ve Psikodinamik Terapiler
Yazar: Prof. Dr. Cengiz Güleç
Baskı: Pusula Yayınevi, 2013



Ustaca Yaşamak ve Otantik
Varoluş - Ontopsikolojik Denemeleri
Yazar: Prof. Dr. Cengiz Güleç
Basım: Pusula Yayınevi, 2016

Madalyon Kitapları



Teo'nun Tırnak Yeme Kitabı
Yazar : Yağmur Artukmaç &
Psk. Ceylannur Akgün
Basım Bilgi Yayınevi



Teo'nun Dalga Geçme Kitabı
Yazar : Yağmur Artukmaç &
Psk. Ceylannur Akgün
Basım Bilgi Yayınevi



Teo'nun Can Sıkıntısı Kitabı
Yazar : Yağmur Artukmaç &
Psk. Hande Aydın
Basım Bilgi Yayınevi



Teo'nun Tablet Kitabı
Yazar : Yağmur Artukmaç &
Dr. Özlem Sürücü
Basım Bilgi Yayınevi



Teo'nun Gece Korkusu Kitabı
Yazar : Yağmur Artukmaç &
Psk. Rabia Ünsaldı Köle
Basım Bilgi Yayınevi



Teo'nun Kaka Kitabı
Yazar : Yağmur Artukmaç &
Psk. Pınar Çakır Aksu
Basım Bilgi Yayınevi



Teo'nun Ben Nereden Geldim?
Kitabı
Yazar : Yağmur Artukmaç &
Psk. İpek Gökozan



Teo'nun Zorbalık Kitabı
Yazar : Yağmur Artukmaç &
Psk. Pınar Çakır
Basım Bilgi Yayınevi



Kral Teo Kitabı
Yazar : Yağmur Artukmaç &
Dr. Gülseren Budaycıoğlu
Basım Bilgi Yayınevi



Mutlu olmak alışkanlıktır

444 85 90

madalyonklinik.com

f t i /madalyonklinik

SGK İLE
ANLAŞMAMIZ
VARDIR



MADALYON
Psikiyatri Merkezi

ANKARA / KAVAKLIDERE
Atatürk Bulvarı No: 229
Kavaklıdere / ANKARA

İSTANBUL / LEVENT
Karanfil Sok No5
Levent / İSTANBUL

İSTANBUL / SUADİYE
Kazım Özalp Cad. No: 26
Suadiye / İSTANBUL

ANKARA / KAVAKLIDERE

Atatürk Bulvarı No: 229
Kavaklıdere / ANKARA
T : 0 (312) 466 66 16

İSTANBUL / LEVENT

Karanfil Sok No: 5
Levent / İSTANBUL
T : 0 (212) 282 72 82

İSTANBUL / SUADIYE

Kazım Özalp Cad. No:26
Suadiye / İSTANBUL
T : 0 (212) 282 72 82

madalyonkurumsal.com

[f](#) [i](#) [t](#) [in](#) /madalyonkurumsal

DAHA MUTLU DAHA VERİMLİ

