

İÇİNİZDEKİ MÜKEMMELİ ORTAYA ÇIKARIN

BİR BAKIŞTA

WEBINAR

ÇÖZÜMLERİMİZ



FranklinCovey

**SELDA BAĞLAN**

Türkiye - Azerbaycan
CEO ve Execution
Uygulama Lideri

[Detaylı CV için](#)

ZOR GERİ BİLDİRİM VERMEK

İyi takımlar yaratmak ve kazanan kültür inşa etmek için en çok ihtiyacımız olan şey ekiplerimize geri bildirim vererek yönlendirmek. Birçok lider pozitif geri bildirim verme konusunda bile zorlanırken zor geri bildirimler vermeyi nasıl başaracaklar? Bu süreçte elimizi kolaylaştıracak şekilde düşünmek, araçlar kullanmak ve icra etmek için neler gerektiğini tartışacağız.

Zor geri bildirimlerin ne olduğunu ve nasıl yapmamızın işe yarayacağını tartışacağız. Pozitif geri bildirimin zor geri bildirime olan etkisini konuşacağız. Ve geri bildirimde bizim coğrafyamızın yaklaşımı ile ilgili araştırma sonuçları konuşacağız.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

HEDEFLERLE YÖNETİM

Tüm liderler hedef odaklı yönetimin çok önemli olduğunu bilirler. Ancak bunu yapmak bazen çok zahmetli olabilir. Harvard Bussiness School işbirliği ile hazırladığımız sadeliği ve netliği ile öne çıkan program Lider'in kurması gereken sisteme yardım ederken aynı zamanda da çalışanın bağlılığının artmasına ve başarının görünmesine neden oluyor.

Bu program Liderin ve çalışanların hedeflere yaklaşımda yeni bir bakış açısına sahip olmasına destek oluyor. Sistem olarak disiplinle uygulandığında kazanan kültürün yaratılması için en güçlü araçlardan biri haline geliyor.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

ETKİLİ TAKIMLARIN 5 TEMEL BAŞARI FAKTÖRÜ

Sizce “*Etkili takım nedir?*” Takım ve takım içindeki bireylerin iş hayatında karşılaştıkları problemleri hızlı ve doğru bir şekilde çözebilmesi için GÜVEN esastır. Birbirilerini ve olaylara karşı tepkilerini öğrenen takım üyeleri yapıcı ÇATIŞMA ile sorunlara daha PROAKTİF yaklaşımlar sergileyebilirler. Bu yaklaşımı benimseyen takım BAĞLILIK ile hareket ederek günlük hayatlarındaki İYİKİ'lerin sayısını artırır. Güvenli GERİ BİLDİRİM verir hale gelen ve son olarak ortak dil ile hareket eden takım ORTAK SONUÇLARA odaklanır.

Bu program takımların beş temel başarı faktörünü takımın kendi doğal dinamikleri ile beraber geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu webinar serisinde yeni başlayanlardan, deneyimli profesyonellere kadar tüm çalışanların “Takım Olma” kavramını anlamaları ve yetkin olarak uygulayarak takımın performansını sürekli iyileştirmeleri amaçlanmaktadır.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

**SELDA BAĞLAN****ALPER ARIDURU**

BİLİNÇDİŞİ ÖN YARGI

Ön yargı, karmaşık bir kelime olarak algılanabilir. İnsanlar ön yargıyı farklılıklara müsamaha göstermeme, farklı dünya görüşe sahip insanları zor kabullenme, ayrımcılık veya cinsiyetçilikle birleştirirler. Ancak ön yargı, görünüşte, doğası gereği iyi ya da kötü değildir. En basit ifadeyle, ön yargılarımız seçimlerimizdir. Herkes ön yargılıdır, bu net bir gerçektir. Ön yargıların bazıları bilinçli olabilir bazıları ise bilinç dışı olabilir. Bu webinarıda; bilindışı ön yargıların davranışların, kararların ve performans üzerindeki etkisini anlayıp, cesaretle yüzleşmenin yollarını arayarak herkesin saygı ve değer gördüğü bir kültür yaratmanın önünü açıyor.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

**ALPER ARIDURU**

Liderlik Uygulama Lideri

[Detaylı CV için](#)

SANAL FASILİTASYON & TOPLANTI YÖNETİMİ

Dijital dünyada etkili toplantı yönetimi ve fasilitasyon becerileri her geçen gün daha önemli hale gelmektedir. Bu dijital workshop katılımcıları; FranklinCovey Word Class Facilitator Framework ile tanışıp kendi toplantılarında uzaktan erişimde insanları odakta tutabilmeyi ve interaktiviteyi nasıl artıracaklarını deneyimleyecekler.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

ÖNGÖRÜLEMİYEN ZAMANLARDA LİDERLİK

Küresel olarak belirsizlikler yaşadığımız bir dönem içindeyiz. Böyle dönemlerde liderlerin önünde iki seçenek bulunuyor: Biri hiçbir aksiyon almadan, belirsizliğin kuruma, çalışanlara zarar vermesine göz yummak; diğeri ise korku ve paniği motivasyona dönüştürmek, belirsizliği güveni arttırmak için kullanmak ve tüm ekibi daha az imkânla daha çok şey başarmaya hazırlamak. Değişime Liderlik tarihimizde hiç bir dönem bugünkü kadar önemli ve kritik bir beceri olmamıştı.

Bu webinar da değişim liderliğinde odaklanacağız. Amacımız ise ekip üyelerinin değişim döneminden geçişini hızlandıracak spesifik eylemleri belirleyerek daha iyi performansa ulaşmalarına yardımcı olmaktır.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA**ÖMER GÜRAN**[Detaylı CV için](#)

DİJİTAL TRENDLER VE DİJİTAL DÖNÜŞÜM

Dijital Dönüşüm (DD) İnsanlığın dijitalleşmesi hayatın pek çok noktasındaki geleneksel metotları hem bireyler ve hem de kurumlar ekseninde büyük bir dönüşüme sokmuş durumda. Bu webinar bu dijital trendleri konu alır.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA**SİNEM ÇELİK**Sürdürülebilirlik
Danışmanı[Detaylı CV için](#)

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK VE BİLİNÇLİ TÜKETİCİ DAVRANIŞI

Neden sürdürülebilirlik konuşmaya başladık ?

- Akademik tanım ve güncel kavramları tanımak (antroposen, circularity biomimicry gibi...)
- İklim krizi ve moda/gıda/kozmetik gibi ana sektörlerin çevreye / insanlığa etkileri
- Dönüşen toplumsal davranışlar ve post-covid tüketici trendleri
- Conscious design / tasarımda sürdürülebilirlik kavramı
- Global markalardan ilham veren örnekler
- Sürdürülebilirliği profesyonel hayatıma nasıl adapte ederim? / strateji ve uygulama modelleri
- Impact marketing / sustainability son tüketiciye iletişimini tasarlama

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA



TUĞÇE UÇAK

Sunumda ve Toplantıda
Avantaj Uygulama
Lideri ve Fasilitatör

[Detaylı CV için](#)

DİJİTAL DÜNYADA İÇ EĞİTMEN FASILİTASYONU

“Benden 2 saat konuşmamı isterseniz hemen yapabilirim fakat 10 dakikalık bir konuşma için 2 hafta hazırlanmam gerekir...”

Mark Twain

Alışageldiğimiz yöntemler artık işe yaramıyor çünkü bugünün zorunlu koşulları aslında kalıcı bir değişimin öncüsü. Bu kapsamda online platformlarda daha etkili bir yönetim felsefesi yaratmamızın vakti geldi. Bu workshopta, yeni araçlar ve online ortam teknikleri ile eğitimlerimizi ve toplantılarımızı nasıl daha etkili hale getirebiliriz, birlikte keşfedelim.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

DİJİTAL LİDERLİK İKİZİNİZİ YARATMAYA HAZIR MISINIZ?

Son 10 yılın, üzerinde en fazla makale yazılan, en fazla tartışılan ve kurumlar tarafından en fazla aksiyon alınan konusu ne biliyor musunuz?

Evet doğru tahmin ettiniz; DİJİTAL DÖNÜŞÜM

Dijital dönüşüm ve pandeminin etkisi ile iş hayatımızda yaşanan değişiklikler farklı yetkinliklerin ortaya çıkmasına ya da halihazırdakilerin evrim geçirmesine yol açtı. Büyük ölçüde sanal ortama taşınan çalışmalarımıza liderlik etmek için bu vasıflarımızın da dijitalleşmesi gerekli.

- Araç ve süreçler olarak evet hızla dijitalleşiyoruz peki ama zihinsel olarak buna hazır mıyız?
- Liderlik vasıflarımızın da dijital dönüşüme adaptasyonu gerekmez mi?
- Geleneksel ekip yönetimi felsefemiz uzaktan ekip yönetiminde de etkisini koruyabilecek mi?
- Peki bir lider olarak siz “Dijital Liderlik İkizinizi” yarattınız mı?

Bu ve bunun gibi sorularla gelin Dijital Liderlik İkizinizi birlikte yaratalım.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

BELİRSİZLİK ZAMANLARINDA VERİMLİLİK

Muğlaklık veya belirsizlik kelimesi Türkçe’de anlaşılması güç veya karışık, Arapça’da ise kilitli veya kapalı anlamına gelir. Peki bu kelimenin yönetici olarak sizde yarattığı duygular neler? Mesela mutluluk, sevinç, üzüntü, kaygı, sürpriz, ya da merak...Eminim mutluluk duygusunu ancak muğlaklığı aştığımız zaman yaşayacağımızı biliyorsunuzdur.

Bir yönetici olarak, belirsizlik zamanlarında yeniden düzenlenen şirket hedef, strateji ve öncelikleri belirsizlik rüzgârlarıyla değişen çevremizi daha verimli yönetmemizi sağlayacaktır. Belirsizlik işin doğasının her yerindedir, özellikle içinde bulunduğumuz son dönemi düşünersek.

Bu webinarıda FranklinCovey’in 23 yıllık deneyim ve bilgi birikimi ile oluşturduğumuz “Belirsizlik Dönemlerinde Verimlilik” stratejilerini ve yıllar içinde değişen koşullar ve teknolojinin verimlilik üzerindeki etkilerini değerlendireceğiz.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

GELECEĞİN MESLEKLERİ VE YENİ YETKİNLİKLER

Dijital dönüşüm artık tek bir boyuttaki teknoloji ve trenden ziyade birden çok teknoloji işlevinin kullanılması ve entegre edilmesi anlamına gelen kombinasyonel bir yeniliği temsil ediyor. Vebuyeni ekosistem birçok yeni iş tanımını beraberinde getiriyor. Mesela bir “Dijital Pazarlama ve Strateji Uzmanı” sayesinde perakende daha karmaşık ürünlere izin veren sürükleyici bir alışveriş deneyimine doğru genişletilebilir. Bunun yanında evde , akşam yemeğinde dünyanın bir ucundaki fiyordları görmeye giderken “Metaverse Tur Rehberi”ne ihtiyaç duyabiliriz.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

Bu webinarıda birlikte GELECEĞİ konuşuyoruz.

**ERSİN GÜRSEL**

Etkili İnsanların
7 Alışkanlığı ve Güven
Uygulama Lideri

[Detaylı CV için](#)

MÜŞTERİ ODAKLILIK VE MÜŞTERİYİ ANLAMAK

Müşterinin ihtiyacını anlamak için onun gözünden bakabilmek ve beklentilerini karşılayacak kişiselleştirmeyi bir kültür haline getirebilmek.

Müşterinin algıladığı değeri oluşturan faktörleri kullanarak, müşteri gözündeki değerimizi; gerek birey, ekip, departman veya şirket olarak yükseltmek.

Bunları başarabilmek için de karşılıklı güven ortamı yaratabilmek. Müşterinin dilini anlayarak onun ihtiyacını onun dilinden cevaplamak ve taraflar için kazan kazan dengesini kurabilmek.

MÜŞTERİ ODAKLILIK VE MÜŞTERİYİ YÖNETMEK

Müşteriyi ve beklentilerini yönetebilmemize yardımcı olan davranışları sergilemek.

Empatik dinleme yaparak, karşımızdakine tam odaklanabilmek ve itirazları doğru, hızlı ve etkili bir şekilde yönetebilmek.

Müşterinin zorlandığı alanları keşfedip, müşteri ihtiyacını karşılayan çözümler için zihinsel tasarımın temellerini sağlam atarak, inovasyonun gücünü kullanabilmek.

HAYATIN HER ALANINDA PROAKTİVİTE

İş, özel veya sosyal hayatımızda sağlam durabilmek ve kuvvetli bir performans seviyesi yakalayabilmek için seçme özgürlüğümüzü doğru kullanabilmek. Kullandığımız sözcüklerin gücü ile kendimizi daha etkin hale getirirken, odağımızı da doğru kararlarda tutabilmek. İnsan ilişkilerini güçlü seviyeye taşımak için neler yapmamız gerektiğini belirlemek ve ilişki yönetiminde kendimizi güçlü kılmak. Gücümüzü 4 alanda yenileyerek, her an çıkabilecek zorluklara karşı hazırlıklı olmak.

KENDİNİ ETKİLİ YÖNETME VE İLİŞKİLERDE KATMA DEĞER

Hayatlarımızda doğru kararları alarak ilerlemek için odağımızı kuvvetlendirmek. Yeri geldiğinde bizi başarısızlığa götürebilecek riskleri görüp, onlara uygun dille “Hayır” diyebilmek.

Zaman yönetimi ve önceliklendirmeyi doğru yöneterek, büyük resmi daha net görebilmek. Bunları gerçekleştirirken, doğru bir altyapı kurarak, ilişkilerimizde katma değer yaratacak bir dengeyi yakalayabilmek.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

**OSMAN KARAKOÇ**

Fasilitatör

[Detaylı CV için](#)

5 ADIMDA HİKAYENDE FARK YARAT

Hangimiz hikayemizin etkileyici olmasını istemeyiz ki? Topluluk karşısında konuşmak; kimi zaman toplantı, kimi zaman sunum, kimi zaman konferans kimi zaman sadece sohbet etmek... Hepimiz bir hikaye anlatırız aslında ve hikayemizin etkileyici ve ikna edici olmasını isteriz. Tecrübelerimizle ve yaşam bilgisiyle yoğuracağımız, uygulamalarla deneyimleyeceğimiz konuşmanın 5 prensibi, bizi iş hayatımızda ve sosyal hayatımızda çok daha etkili hale getirecek. Hadi yeni etkileyici hikayelerinizi beraber yazalım!

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

**KIVILCIM KIRAN GEN**

Fasilitatör ve Koç

[Detaylı CV için](#)

ÇILGIN DÜNYADA HUZUR BULMAK

İçinde bulunduğumuz stres, kaygı ve belirsizlik ortamında zihinsel olarak kendimize iyi bakmak hiç olmadığı kadar önemli. Tıpkı bedenimize iyi baktığımız gibi kendi iç dünyamıza iyi bakmak da öğrenilen bir yaşam becerisi. 90 dakikalık Mindfulness SOS - Kendimle Bir Mola derslerinde zihin - beden bütünlüğü egzersizleri, kendi zihnimizi ve doğamızı daha iyi anlamamızı sağlayacak pratiklere yer verilir.

PSİKOLOJİK SERMAYEYİ GÜÇLENDİRMEK

Psikolojik Sermaye Teorisi (Psy Cap) üzerine kurgulanmış bir çalışan esenliği ve örgütsel adanmışlık programıdır.

Psikolojik Sermaye pozitif psikoloji ve koçluk anlayışları üzerinden ilerler. Klasik psikoloji insanın sorunları üzerine odaklanırken pozitif psikoloji yaklaşımı verimlilik, üretkenlik ve potansiyelini gerçekleştirmek üzerine odaklanır.

Psikolojik sermayenin bileşenleri şunlardır:

H - Hope - Umut

E - Efficacy - Yeterlilik

R - Resilience - Yılmazlık

O - Optimism - İyimserlik

Katılımcılar kendi psikolojik sermaye durumlarını değerlendirecek, pozitif psikoloji ve koçluk yaklaşımları ile bu dört alandaki bireysel gelişim fırsatlarını farkedecek, bu alanlarda atabilecekleri somut adımları öğrenecekler.

İŞ YERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLIK 101

Davranış bozukluklarına, iş kazalarına, verimsizliğe ve olumsuz bir çalışma ortamına yol açabilen psikolojik rahatsızlıkların farkedilmesini, rahatsızlık yaşayan çalışanlara karşı duyarlı, etkileşimde olduğu diğer insanlar için de güvenli bir alan yaratılmasını hedefleyen bu webinar'da iş yerlerinde en çok karşılaştığımız depresyon, kaygı, tükenmişlik ve travma sonrası stres bozukluğu başta olmak üzere, duygu durum bozuklukları, kaygı bozuklukları ve diğer psikolojik rahatsızlıkları tanıyacak, erken uyarı sinyallerini, iş yerindeki psikososyal risk faktörlerini ve alınabilecek önlemleri konuşacağız.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA**ÖZLEM DERİCİ ŞENGÜL**

Fasilitatör

[Detaylı CV için](#)

EKONOMİDE NELER OLUYOR

Bu programın amacı, Türkiye ekonomisini anlamak; Yurtiçi ve Yurtdışı Riskler, Büyüme ve İşsizlik, Enflasyon ve Para Politikası, Kredi - Mevduat Gelişmeleri, Finansal Piyasalar - Kur, Faiz, Borsa, Bütçe Dengesi ve Borçluluk, Cari Açık ve Dış Finansman İhtiyacını değerlendirerek Türkiye ekonomisini anlamayı hedeflemektedir.

ÖMRÜNÜZE BEREKET!

UZUN VE KONFORLU YAŞAMIN MADDİ SIRLARI

- Ömür uzuyor ama ne kadar?
- Emeklilikte nasıl geçineceğiz?
- Çok evreli yaşam nedir?
- Tek meslek yeterli mi?
- Ne kadar tasarruf etmeliyiz?
- Dünya'da ve Türkiye'de tasarruf eğilimleri
- Maaş ve birikim üzerine senaryolar

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA



ZEYNEP AKGIRAY
Fasilitatör ve
Mindfulness Eğitmeni
[Detaylı CV için](#)

MINDFULNESS'İ ANLAMAK

Mindfulness son zamanların en popüler konularından. Özellikle yaşadığımız belirsizlik, zorlayıcı durumlar ve hayatımızı etkileyen büyük değişimler düşünüldüğünde belki de en ihtiyaç duyduğumuz konuların başında yer alıyor. Bunda şüphesiz ki; mindfulness'ın duygusal ve bedensel sağlığınıza olduğu kadar zihinsel sağlığınıza olan olumlu katkısı; stresli, zorlu durumlar karşısında kazandırdığı dayanıklılık becerisi ve bakış açısı değişiminin rolü önemli yer tutuyor.

Mindfulness'ı anlamanız, deneyimlemeniz amacı ile hazırladığımız bu webinar da mindfulness ile ilgili tüm sorularınıza cevap olarak bilimsel olarak etkinliği kanıtlanmış olan mindfulness uygulamalarını deneyimleme imkanınız olacak.

ZORLUKLAR İLE BAŞ ETMENİN BİR YOLU VAR - “DUYGUSAL DAYANIKLILIK”

Duygusal Dayanıklılık, zor durumlarda ve sonrasında çabuk toparlanabilmek, yaşanan stres ve sıkıntılarla, duygularını yöneterek, rasyonel düşünerek ve bilinçli davranış geliştirerek baş edebilmeyi içerir. Baş etmeden kasıt, kişinin “normal” durumuna geri sıçrayabilmesi veya sıkıntılı durumlarda kalmış olmanın getirdiği deneyimle “duruma hazır” olarak beklenenden daha iyi davranabilmesidir.

Bu webinar ile niyetimiz, yapıcı ve yıkıcı davranışları oluşturan uyarıları, otomatik düşünce kalıplarını ve tetikleyicileri fark etmek, öz yönetim becerilerini de kullanarak zor durumlarla başa çıkabilme becerilerini kavramak ve tepki vermek yerine duruma yanıt verme sürecine yönelmeyi sağlamaktır. Webinar içeriği; (1) Nörobilim temelli bilinçli farkındalık ve stres tepkilerimizi fark etmek (2) Duygusal dayanıklılık ve öz-düzenleme becerisi olmak üzere 2 ana başlık altında yapılandırılmıştır.

GİZLİ KAYNAĞIN: “ÖZ-ŞEFKAT ”

Zor durumda olan kişilere empati göstererek şefkat geliştirmek hepimiz için doğal bir durum olabilir. Peki kendiniz ihtiyaç duyduğunuzda aynı bakım veren dikkati, özeni kendinize gösteriyor musunuz? Bu webinara katılarak hem gündelik hem de iş hayatının güçlükleri karşısında size destek olacak temel bilinçli farkındalık ve şefkat becerilerini deneyimlemeniz ve öğrenmeniz mümkün. Öz-şefkatli farkındalık kavramı ile tanışmak, şefkatin güncel bilimdeki karşılığını öğrenmek, kendinizi nezaket ile motive edebilmek ve şefkat becerisini başkalarıyla olan ilişkilerinizi de olumlu yönde etkileyecek şekilde genişletmeyi deneyimlemek için başlangıç seviyesindeki bu webinar çok uygun bir seçenek.

Bu webinar da, Dr. Christopher K. Germer ve Dr. Kristin Neff tarafından hazırlanmış ve bilimsel olarak desteklenen “Mindfulness Temelli Öz-Şefkat Programı”ndan akademik literatüre yer verilmektedir. Bu webinar da birlikte GELECEĞİ konuşuyoruz.

İŞ - YAŞAM: DENGESİ

Günümüzde yaygın olan çoklu görev alışkanlığı, 7/24 ulaşılabilir olma baskısı, pandemi ile hayatımıza giren uzaktan çalışma yöntemi ve sosyalleşmenin dijital platforma taşınması ile beraber iş ve özel yaşam arasındaki sınırın yıkıldığı aşikar. İş - yaşam dengesi, çalışan bireyin iş ve özel hayatının uyumunu ifade etmekte ve iş dünyasında gün geçtikçe daha da önem kazanmaktadır.

İş-yaşam dengesine ulaşmanın bir yolu Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)’dan geçiyor. Mindfulness, hem iş hem de özel hayatınızda sizin için neyin önemli olduğunu anlayarak bilinçli tercihlerde bulunmanızı ve bu şekilde iş ve özel yaşam arasında bir köprü kurarak yaşadığınız her anı en iyi şekilde değerlendirmenize yardımcı oluyor. Bu webinar ile iş ve özel yaşam arasında dengeyi kurmanın sanıldığı kadar aksine çok da zor olmadığını keşfedeceksiniz.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA



ZEYNEP AKGIRAY
Facilitatör ve
Mindfulness Eğitmeni
[Detaylı CV için](#)

MINDFULNESS'İ İLE STRES YÖNETİMİ

Hızlı geçen hayatlarımız var, bir koşturmaya içinde oradan oraya yetişmeye çalışıyoruz. Böyle bir hayat ritminde stresten kaçınmak mümkün mü? Stres hepimizin hayatında var, olacak da, önemli olan stres ile nasıl beraber kaldığımız, stresli durumlarda nasıl yanıt verdiğimiz, neler yaptığımız...

Bizim iş veya özel hayat içinde strese verdiğimiz yanıtlar, gösterdiğimiz tepkiler hayatımızın kalitesini belirleyip kendi sağlık durumumuzu etkiliyor. Mindfulness ile stres yönetimi webinarında mindfulness ile strese nasıl yaklaşacağımızı deneyimleyip tepkiler yerine seçilmiş yanıtlara yönelmeyi araştıracağız. Mindfulness ile gündelik hayatımızda daha mutlu, sağlıklı ve verimli olma yollarını keşfedeceğiz.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

DİKKATİN NEREDE? - "DİKKAT KASINI GÜÇLENDİRMEK"

Geçmişten geleceğe çok hızlı bir değişime şahit oluyoruz. Bu hızlı değişim, iletişim teknolojilerinin yaygınlığı, çalışma ve yaşama alışkanlıklarımız ile birleştiğinde; hayatımız üzerinde olumsuz etkiler yaratıyor. Bu etkilerden biri de neredeyse herkesin sorunu olan konsantrasyon bozukluğu - odaklanma sorunu. çalışma ve yaşama alışkanlıklarımızdan kaynaklı odaklanamamak neredeyse herkesin sorunu. Mindfulness tekniği ile dikkat ve odaklanma becerilerimizi nasıl geliştirebileceğimizi

Bu webinarıda odaklanma becerisini arttıran mindfulness uygulamalarına yer vererek zihni izlemeyi deneyimleyeceğiz. Nefes, beden ve ses gibi farklı çapalara odaklanarak yapacağımız egzersizler ile beraber odaklanma sorunu için geliştirebileceğimiz stratejiler üzerinde konuşarak dikkat ve odaklanma becerilerimizi geliştirmenin yollarını araştıracağız.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

TEMEL MINDFULNESS BECERİLERİ - 3 AŞAMA

Mindfulness konusunda biraz daha derinleşmek ve deneyim kazanmak için hazırladığımız ve 3 farklı bölümden oluşan webinar serimiz tam ihtiyacınıza göre...Her bölüm, 3 temel mindfulness beceri ve uygulaması esas alınarak hazırlandı.

Her bölümün teması kapsamında, kısa bir anlatımın ardından uygulamalara ve grup paylaşımlarına ağırlık vereceğimiz interaktif bir oturum sizi bekliyor olacak. Temel becerileri webinarlara ayırarak sıralayacak olursak;

- **1. Webinar:** Niyet etmek, Dikkat kasını güçlendirmek ve Odaklanma Becerisi
- **2.Webinar:** Nefes/Beden Farkındalığı, Açık Farkındalık ve Yanıt verme esnekliği/becerisi
- **3.Webinar:** Mindful yaşam pratikleri, öz-şefkat ve başkalarına şefkat şeklinde özetleyebiliriz.

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

**ZEYNEP AKGIRAY**Facilitatör ve
Mindfulness Eğitmeni[Detaylı CV için](#)

DEĞİŞİME ADIM ATMAK: VE DUYGUSAL DAYANIKLILIK - 3 AŞAMA

Kurum çalışanlarına mindfulness aracılığı ile değişime adapte olabilme, değişim kavramını çeşitli yönlerden ele almaları ve bu değişim zamanlarında kendilerinin ve başkalarının yaşayabilecekleri uyum, direnç, çatışma durumlarının farkındalığı ile yönetebilmeleri için ihtiyaç duydukları yaratıcı, esnek ve çevik beceri ve anlayışlar geliştirmelerine destek olunmaktadır. Özellikle günümüzdeki bireysel ve iş hayatındaki belirsizlik kaynaklı değişim düşünüldüğünde oldukça etkili bir webinar serisidir.

Bu webinar serisi, 3 farklı bölümden oluşup her bölüm başlığı aşağıda detaylandırılmıştır:

- 1. Webinar: Mindfulness & Duygusal Esneklik
- 2. Webinar: Değişimi Nasıl Karşılıyoruz?
- 3. Webinar: VUCA Dünyasında Değişime Adım Atmak - Mindfulness ile Değişime Adapte Olmak

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA

MINDFULNESS İLE STRES YÖNETİMİ - 2 AŞAMA

Hızlı geçen hayatlarımız var, bir koşturmaca içinde oradan oraya yetişmeye çalışıyoruz. Böyle bir hayat ritminde stresten kaçınmak mümkün mü? Stres hepimizin hayatında var, olacak da, önemli olan stres ile nasıl beraber kaldığımız, stresli durumlarda nasıl yanıt verdiğimiz, neler yaptığımız...

Bizim iş veya özel hayat içinde strese verdiğimiz yanıtlar, gösterdiğimiz tepkiler hayatımızın kalitesini belirliyor. Mindfulness ile strese nasıl yaklaşacağımızı deneyimleyeceğiz bu webinar serisinde beden, duygu ve düşünce farkındalığını deneyimleyerek stresli durumlarda nasıl stratejiler izleyebileceğimize ilişkin deneyimler kazanacağız. Katılımcıların stres duygusunu tanımaları ve anlamlandırmalarını sağlayacağımız bu seride stres ile baş etmek için bireysel stres yönetimi çözümleri oluşturmaları hedeflenmektedir.

Bu webinar serisi, 2 farklı bölümden oluşup her bölüm başlığı aşağıda detaylandırılmıştır:

- 1. Webinar: Mindfulness'a Giriş - Otopilot, Bakış Açısı, Dikkat ve Odaklanma
- 2. Webinar: Stres Tepkisi ve Stresi Bilinçli Farkındalıkla Karşılama

WEBINAR SÜRELERİ

90
DAKİKA



FranklinCovey



FranklinCovey

www.franklincovey.com.tr
info@franklincovey.com.tr
+90 212 224 94 34

[V.1.5.5]