

# DUYGUSAL DAYANIKLILIK RESILIENCE



Esneyen bambu direnen meşeden güçlüdür  
- Japon Atasözü



## DUYGUSAL DAYANIKLILIK PROGRAMI

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 hedef ile bu program 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 yanıt verme sürecine yönelmeyi sağlamaktır.

Program akışı aşağıdaki başlıkları kapsamaktadır:

### Tepkilerimizi fark etmek

- Evrimsel Biyoloji & Stres Tepkisi
- Duygusal Dayanıklılık & Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)
- Mindfulness ve Bilim (Nörobilim Temelli Farkındalık)
- Tepki Göstermek yerine Yanıt Vermek

### Duygusal Dayanıklılık ve Uyumlanma Becerisi

- Algılarımız & Biliş
- Duygu ve Düşüncelerin Farkındalığı
- Bakış açını değiştirebilmek ( Mindfulness Tutumları)
- Öz-düzenleme ve Duygusal Dayanıklılık

### Bütünsel Yaklaşım İle Duygusal Dayanıklılık

- Odaklı Zihin +Sağlıklı Beden+ Açık Kalp+ Özgür Ruh
- Değişim Süreçlerinde Uyum Yaklaşımı ve Duygusal Dayanıklılık

Tüm başlıklar örnek mindfulness uygulamaları ile desteklenecektir.