




BİR KADIN OLARAK

Önce kendinden başla...




CV için tıklayın 

Zeynep AKGIRAY Mola Vermenin Gücü: *Kendinizi Dinlemek ve İyiliğinize Öncelik Vermek*

Zamanınızın ve enerjinizin çoğunu belki başkalarına ayırıyorsunuz ancak artık kendi sağlığınıza, iyi oluş halinize, mutluluğunuza öncelik vermenin zamanı geldi! Kendiniz için bir molaya, rahatlamaya ve sizin için neyin önemli olduğunu hatırlamaya gerçekten ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, bu webinarla sizinle buluşmak istiyoruz... Unutmayın, zihin sağlığınıza, kendimize yatırım yapmak hayatımızı değiştirebilir ve bunu taahhüt etmek için Dünya Kadınlar Günü'nden daha iyi bir fırsat olabilir mi?




CV için tıklayın 

Didem HACIPAŞAOĞLU Öz-Şefkatin Sert Yanı: *Kadınlar Nasıl Seslerini Duyurabilir?*

"Öz-Şefkatli Farkındalık", "Kendine Nazik Olmanın Kanıtlanmış Gücü" gibi bir çok kitabın yazarı ve aynı zamanda "Öz-Şefkatli Farkındalık" programının yaratıcılarından olan Dr. Kristin Neff'in "Öz-Şefkatin Sert Yanı: Kadınlar Seslerini Duyurmak, Güçlerine Sahip Çıkmak ve Başarılı Olmak İçin Nezaketten Nasıl Yararlanabilir" kitabından içgörülerin paylaşılacağı bu webinar, ataerkillikten kurtulmak için, kadınların öz-şefkatin hem yumuşak hem de sert niteliği ile bütünleşmeleri gerektiğini vurgular. Bu webinar, kadının olduğu her yerde ve her rolde ayağa kalkması ve dünyayı değiştirmesi için düzenlenmektedir.




CV için tıklayın 

Elvina GURBANOVA Ertele-ME : *Hayatımızın Lideri Olmayı Niye Erteleyelim Ki?*

"Pazartesi günü kesin başlıyorum!" deyip niçin o pazartesilerin ertelendiğini, ertelemenin yarattığı suçluluk duygusunu ve baş etme yöntemlerini konuşacağız; kadınların evde, iş yerinde ve özel hayatlarında liderlik rollerine değineceğimiz bu webinar ile ertelememeye üzere bir adım atmaya hazır mısınız? Evde çocuklarımıza, iş yerinde kariyerimize ve özel hayatımızda kendimize ayırdığımız o değerli zamanı yönetme konusunu samimi bir şekilde tartışacağız. Kişisel ve profesyonel hedeflerimize cesur adımlarla ilerlemek için pratik yöntemler ve içgörüler paylaşacağız bu değerli webinar ile liderlik yolculuğumuza katkı sağlamak mümkün. Haydi şimdi, ertele-me!



CV için tıklayın 

Kıvılcım KIRAN GEN İndirim ve Pembe Rengin Ötesi: *8 Mart ve İş Yerinde Kadın*

8 Mart'ın pembe renkli ilanlar ve indirimlerden öteye geçen derin tarihini ve önemini, en önemlisi de günümüz dünyasındaki iş yerinde ve şehir kültüründe kadınlık meselelerini ele alacağımız bu webinarla buluşalım. Feminist hareket, iş yerinde kadın, emek, sistem gibi konuları tartışırken, cinsiyete dayalı maaş eşitsizliği, annelik cezası, cam tavan sendromu, kadınların üstlendiği bilişsel yükler, mikroagresyon, mesleki ayrımcılık, ataerkil pazarlık gibi kavramları da ele alacağımız bu alanda iş yerinde ve genel olarak toplumda ortaya çıkan bu kritik meselelere duyarlılık ve farkındalık oluşturacak, değişimi destekleyecek bir tutum ve kültür yaratmayı tartışacağız.





BİR KADIN OLARAK

Önce kendinden başla...



CV için tıklayın



Özge SAYGÜN Türkiye'de Kadın Olmak: *Zaman Yönetimi ve Roller*

Kadın liderlerin iş ve kişisel yaşamlarında zamanı etkili bir şekilde yönetmelerine ve farklı rollerini dengelemelerine yardımcı olacak temel becerileri ele alacağımız webinar'da buluşalım. Rollerimizin farkındalığı ve önceliklendirme, zamanı etkin kullanma becerileri, delege etme ve destek alma, sınırlar koyma ve "hayır" deme, kendi bakımına önem verme gibi önemli konuları içeren bu webinar, katılımcılara "Olağanüstü Verimlilik için 5 seçim"i keşfetme ve uygulama fırsatı sunacak. Şimdi, hayatınızı değiştirecek bu önemli adımı atma zamanı. Ne dersiniz, var mısınız?



Ceren KARAKOÇ : Bir Oyuncunun Gizli Sanatı : *Güçlü Bir Kadın Karakter Yaratmak*

Yaratıcılıkla, spontanlığı ve eyleme geçme cesaretini birleştirip bir rolü ete kemiğe büründürmek, ona ruh vermek... Bir kadın oyuncunun ya da sanatçının kişisel hayatından yola çıkarak bir karakter yaratırken yaşadığı tüm süreçler neler? Bir sinema, dizi setinde ya da tiyatro sahnesinde yaşadığımız en zor anları, krizleri nasıl yönetiyoruz? Psikolojik ve fiziksel olarak bir karakteri 'an'da kalarak en etkili şekilde aktarmayı nasıl başarıyoruz ve sahnede empatik yaklaşımın gücünü nasıl koruyoruz? Görünenin ardına ışık tutan, harika bir sohbete hazır mısınız?



CV için tıklayın



Özlem DERİCİ ŞENGÜL 100 Yıllık Yaşam : *Ömrünüze Bereket*

Pek azımızın hazır olduğu bir geçiş sürecinin ortasındayız. Teknolojik gelişme ve ekonomik büyümenin katkısıyla ömürler uzuyor ve uzayan ömrü finanse etmek yepyeni bir gelecek tasarımı mecbur kılıyor. Kapsamı çok geniş bu konuya daha finansal ve ekonomik bir bakış açısıyla yaklaşarak hazırladığımız konuşmamız, cebinin patronu kadınlara kim olduğu, yaşı ve nerede yaşadığına bakmaksızın uzun ve verimli bir ömür geçirmeyi ve keyfini sürebilmeyi sağlayacak kararları, futuristik bir bakış açısıyla aldırılmayı hedefliyor.



CV için tıklayın



Pınar MUSAOĞLU Güç Dediğimiz : *Güçlü Alışkanlıklar, Güçlü Kadınlar*

Günümüzün güçlü kadınları, birden fazla rolü üstlenerek hayatlarını bir "Jonglör" gibi dengelemeye çalışıyorlar. Yoğun tempo içinde kendimize zaman ayırmak ve sorumluluklarımızı yerine getirmek her geçen gün zorlaşıyor. Bu webinar'da, hayatımızı kontrol etmeye yardımcı olacak yöntemleri ele almanın yanı sıra, günlük davranışlarımızın %40'ını oluşturan alışkanlıklar üzerinden güç kavramı yeniden tanımlayacağız. Mükemmel olmanın bir gereklilik olmadığını, ancak alışkanlıklarımızı yöneterek hayatımızı kontrol edebileceğimize odaklanacağız. Webinar sonunda, kendinize zaman ayırmanın ve sorumluluklarınızı yerine getirmenin birbiriyle çelişen kavramlar olmadığını göreceksiniz. Kalem ve kağıdı hazırlayın, zamana karşı alışkanlık silahımızla savaşa başlıyoruz!





BİR KADIN OLARAK

Önce kendinden başla...



CV için tıklayın

Selda BAĞLAN Board'da Kadın Olmak: *Bilinçdışı Önyargılar İliklerimize Kadar İşlemiş Mi?*

Bir kadın olarak, iş hayatının içinde birçok önyargıyla baş ediyoruz. Çocuk yapmak, çocuğu iyi yetiştirmek, okulu ile ilgilenmek, anneler grubunu takip etmek, misafir ağırlamak, yemek yapmak, temizlik yapmak... Eşine ilgi gösteren bir kadın olmak. Bütün bunları aştık ve terfinin son noktasına kadar geldik, ardında yönetim kurulu veya icra kurulu üyesi olduk. Şahane, orada iyi eğitilmiş ve lider ruhlu erkeklerle aynı masadayız. Acaba her şey sütlü mü? Benim deneyimlerim rüzgarların orada birçok zaman daha sert estiğini söylüyor. Yine kendimizden başlayarak bu konuyu ele almak harika olmaz mı?



CV için tıklayın

Serpil ÇOKER Cam Tavanı Delmek: *Kadınların Duygusallık, Empati ve Liderlik Mücadelesi*

Kadınların iş yaşamında karşılaştığı empati beklentisi, duygusallık algısı ve "cam tavan" engeli gibi zorluklar sıklıkla gündeme gelir. Bu webinar ile kadınların iş dünyasındaki bu zorluklarla nasıl başa çıkabileceklerini anlamalarına yardımcı olmayı amaçlıyoruz. İş yerindeki duygusal algıları ve "cam tavan" engelini nasıl aşabileceklerini ele alarak katılımcıların farkındalığını artırmayı hedefliyoruz. Aynı zamanda, kadın yöneticilerin karşılaştığı önyargılar ve beklentiler konusunda bilinçlendirme yaparak, katılımcıların bu konularda güçlendirici stratejiler geliştirmelerine alan açıyoruz. Bugünden başlayarak siz de geleceğinize, kendinize yatırım yapın ve başarıya giden yolda adımlarınızı sağlamlaştırın.



CV için tıklayın

Tuğçe UÇAK Biz Kendi Yolumuzu Çizeriz: *Proaktivitenin Gücü*

Hayat, beklenmedik dönemeçlerle dolu bir yolculuk ve rotamızı çizmek, yönümüzü belirlemek ise bizim elimizde. Bu webinar, proaktif bir yaklaşımı keşfetmeniz için sıcak ve samimi bir ortam sunmanın yanı sıra eyleme geçmenizi de teşvik ediyor. Kendi hikayenizin kahramanı olmaya, hayatınızda aktif bir rol oynamaya ve kendi potansiyelinizin kilidini açmaya hazır mısınız? Daha fazla beklemeyin, bu yolculuğa çıkın ve kendi yolunuzu çizmeye başlayın. Haydi, birlikte yürüelim!

