

BİREYSEL MİNDFULNESS VE ŞEFKAT ATÖLYELERİ

Bireylerin yaşamın içinde, kendini ihmal ettikleri, rutinlerin arttığı ve can sıkıcı hale geldiği, değişim dönüşüm ihtiyaçlarının belirginleştiği, otopilot tutum ve davranışların göz önüne çıktığı dönemler olabiliyor. Bu dönemlerde, hayatın içinde savrulmadan, olana kendi gerçekliği ile yaklaşabilme kaslarını geliştirmek, zihinsel ve duygusal yüklerden arınarak yaklaşım geliştirmek, iç dinamiklerimizi dengede tutar. Bu zorlu dönemlerde Bilinçli Farkındalık ve Şefkat temaları nörobilimin açıkladığı haliyle bizlere destek sunar. 12 kişilik stüdyo etkinliklerimizi deneyimleyebilir, çembere katılarak sen de kendine bir adım atabilirsin.

FATİH MEHMET TURCAN Kurumsal Performans Tasarımcısı

(Operasyonel Mükemmellik Projeleri
Kurumsal Farkındalık Atölyeleri)

İletişim: 0 551 707 95 76

Adres: Konevi Mh. Aladağlı Hoca Sk. 2A/1
Meram/KONYA

Instagram



LinkedIn



Whatsapp



Mindfulness ve Şefkat: İçsel Dönüşüm Rehberi

Mevcut Durum: İçsel ve Dışsal Çatışmalar

Dönüşüm: Şefkat ve Farkındalığın Kazançları

Zihinsel Gevezelik ve Yetersizlik
Geçmiş ve gelecek arasında mesik dokuyan, sürekli kendini eleştiren bir iç ses.

Maskeleme ve Sosyal Baskı
Dışarıya "iyiyim" maskesi sunulurken, toplumsal "güçlüdür" baskısının yoğun hissedilmesi.

Somatik Belirtiler (Bedensel Sinyaller)
Kronik ağrılar ve uyku bozuklukları gibi duyguların bedene yansıyan fiziksel etkileri.

Zihinsel gevezelik arım

Kronik ağrılar

Göziemci Zihin ve Radikal Kabul
Düşüncelerin sadece birer düşünce olduğunu fark edip, değiştirilemeyecek olanı hırpalanmadan kabul etmek.

Duygusal Alan ve Seçim Şansı
Tetikleyici olay ile verilen tepki arasında bilinçli bir "seçim boşluğu" koyabilmek.

İçsel Durum (Ne Düşünüyor?)

Dışsal Davranış (Ne Söylüyor?)

İçsel Güvenli Alan
Diş dünyadaki karmaşadan bağımsız, kendi içinde dönebileceği huzurlu bir merkez hissetmek.





SÜRECE VE İNSANA ÖZGÜ SAHA ÇÖZÜMLERİ ATÖLYELERİMİZ

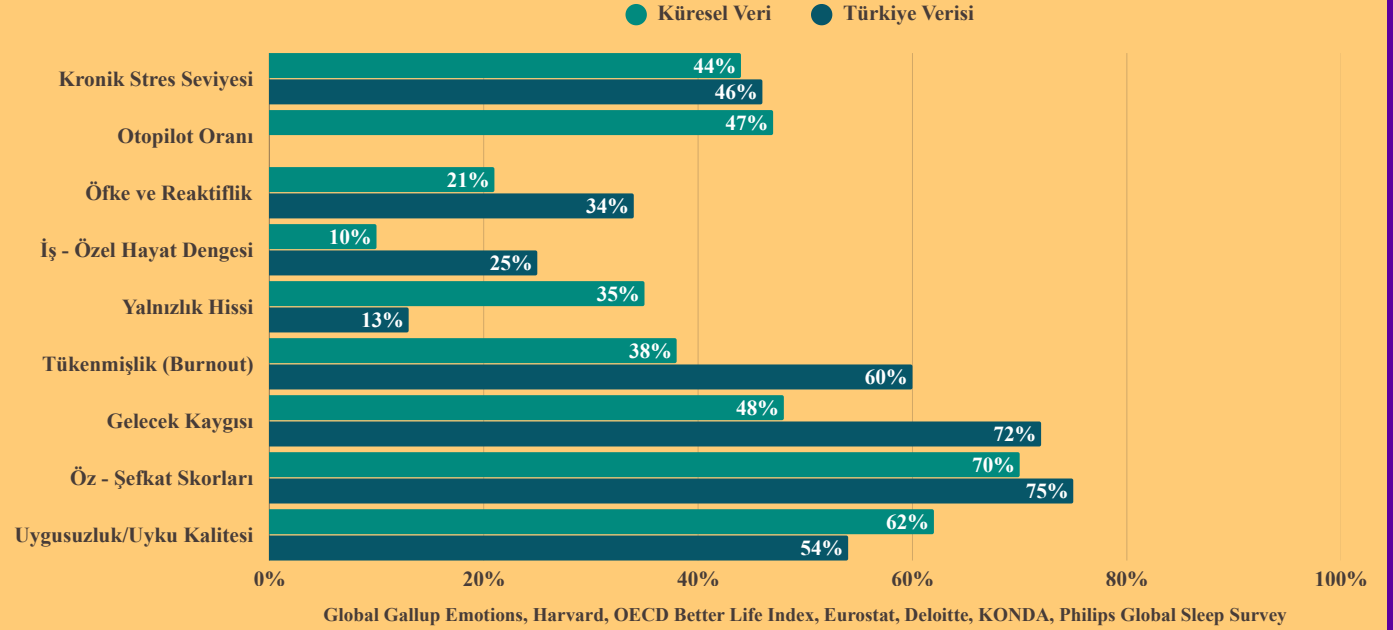
- Yaşamda Denge:** Bireyin kendini ihmal ettiği dönemlerde yeniden dengeye gelmesini sağlar.
- Otopilottan Çıkış:** Aynı sorunlar, aynı tutum ve davranışlardan bilinçli seçimlere geçişi sağlar.
- Şefkatin Keşfi ve Kendimizle Temas:** Kendimize ve çevremize yargısız yaklaşımı sağlar.
- İletişim:** Kendimizle ve çevremizle iletişimi ve ifade etmeyi güçlendirir, çatışmayı yumuşatır.
- Kabul ve Zorluklarla Baş Etme:** Zor konularda kabul edebilmeyi ve şefkatle baş etmeyi sağlar.
- Güven Duygusu Keşfetme:** Tehdit algısından çıkıp, bilinçli olarak güven duygusu geliştirir.
- Bilinçli Farkındalık ve Şefkat (Stres, Çatışma, İletişimde Köprü, İyi Olma Halinin Keşfi vb.)**

3 SAATLİK DENEYİM ATÖLYESİ
TEK OTURUMDA TEMEL FARKINDALIK

6 SAATLİK DERİN DENEYİM ATÖLYESİ
TEK OTURUMDA UYGULAMA ODAKLI DERİNLEŞME

6 HAFTALIK DÖNÜŞÜM ATÖLYESİ
HAFTADA 1 GÜN (2.5-3 SAAT)
SÜRDÜRÜLEBİLİR DÖNÜŞÜM

Kurumların Problem Alanları



Atölye Sonrası İyileşme Oranları (Bilimsel İstatistikler)

