

# HAYATIMIZIN YAPITAŞLARI ve DÜŞÜNCELER



## Tanım

Hayata bakışımızı şekillendiren en temel yapı taşları olan düşüncelerimiz bugünümüzü, kararlarımızı, mutluluğumuzu ve geleceğimizi etkiler. Bu modül ile kimi zaman işlevini yitirebilen düşüncelerimizi daha yakından inceliyoruz.



## Amaç

Bu modül ile hayatımızın arka planında bizi şekillendiren düşünce yapımızı anlamak; zorlayıcı, kalıplaşmış ve yıkıcı olabilen düşünce yollarımızı nasıl değiştirebileceğimizi öğrenmek amaçlanmaktadır.

## KAZANIMLAR

- ✓ Düşünce kaynaklarımızın neler olduğunu öğrenme ve böylece düşünce yollarımıza dair farkındalık (güç) kazanmak
- ✓ Düşünme yollarımızın hayatımıza olan etkilerini anlamak
- ✓ Zorlayıcı düşünceleri belirlemek ve esnek düşünme yollarını keşfederek başa çıkmak
- ✓ Düşüncelerimizden temel alan daha büyük yapılar: şemalarımızı tanımak, hayatımızdaki etkilerini keşfetmeyi ve kontrol etmeyi öğrenmek

## İÇERİK

- ✓ Düşüncelerimiz/ şemalarımız neler
- ✓ Nasıl oluşmuşlar
  - Genetik
  - Çocukluk yaşantıları
- ✓ Düşüncelerimizde bazı hatalar mı var?
  - Bilişsel çarpıtmalar
- ✓ Düşüncelerimiz bizi fark etmeden etkiliyor mu?
  - Duygu, davranış, tercihler, geleceğimize etkileri
- ✓ Alternatif düşünce yolları keşfetmek - Uygulama
- ✓ Bilişsel esneklik
  - Faydaları
  - Esnek düşünme - Uygulama

# DUYGULARLA DANS



## Tanım

Duygular hayatta kalmamızı sağlayan rehberimizdir. Kendimizi, diğerlerini ve hayatı anlamak ve anlamlandırmak için önce duygularımızı anlamamız, farkında olmamız, hissetmemiz gerekir. Bu modül de duygularımız ile daha güçlü temas kuracağız.



## Amaç

Bu modül ile hayat yolculuğunda yolumuzu aydınlatan duygularımızı anlama ve farkında olma becerilerini geliştirmek amaçlanmaktadır. Aynı zamanda bizi olumsuz etkileyen duygularımızla baş etmeyi ve duygularımızı düzenlemeyi öğrenmek amaçlanmaktadır.

## KAZANIMLAR

- ✓ Duygu kaynaklarımızın neler olduğunu öğrenme ve böylece olumlu/olumsuz duygularımıza dair farkındalık (güç) kazanmak
- ✓ Duyguların hayatımızdaki rolünü keşfetmek: olaylara bakış açımızdan verdiğimiz tepkilere dek duyguların izini sürebilmek
- ✓ Zorlayıcı duyguların kişisel temellerini anlamak, başa çıkmak ve en önemlisi onları kabul etmeyi öğrenmek
- ✓ Duygularınızı düzenlemenin ne olduğunu öğrenmek ve duygu düzenleme becerilerimizi geliştirmek

## İÇERİK

- ✓ Duygularımızın temelleri nerede?
  - Beden ve Zihin
- ✓ Duygulara yakından bakmak
  - Ne çok duygu var!
- ✓ Hoşa giden/ zorlayan duygular
  - Hayatınıza hakim olan duyguyu ve kaynağını bulma - uygulama
  - Bu duygu/lar hayatımızı nasıl etkiliyor - uygulama
- ✓ Duygu düzenleme nedir?
  - Yeniden yapılandırma/ dikkat dağıtma/bastırma/kabul ve diğer stratejiler
  - En sık kullandıklarınız? - uygulama
  - Bilimsel veriler ne diyor?

# BENLİK ANALİZİ VE İLETİŞİM



## Tanım

İletişim sürecinde karşılaşılabileceğimiz sorunlar ve bu sorunların en etkili nasıl çözümlenebileceğini anlamak için kişilik gelişimimiz ve çevreyle etkileşimimizi anlamak önemlidir. İletişimde bir uyarıcı ve bir tepkiden oluşan her bir birim transaksyon olarak tanımlanmaktadır. Transaksyonel analiz yöntemi ile benlik yapılarımız ve çevremiz ile kurduğumuz iletişimi incelenir ve en etkili iletişim için yollar gösterilir.



## Amaç

Bu modül ile etkili iletişim için gerekli olan geribildirim, duyarlılık, aktif dinleme, gözlem ve empatik yaklaşım gibi becerileri edinmek amaçlanmaktadır. Anne, baba ve çocuk benliğimiz analiz edildikten sonra karşımızdakini anlamamıza ve sağlıklı ilişkiler kurmamıza yarayan empatik iletişim becerilerimizin artırılması amaçlanmaktadır.

## KAZANIMLAR

- ✓ Sahip olduğumuz benlik durumlarının varlığını ve yapısını tanımak
- ✓ İletişim becerilerimizin kapsamlı bir değerlendirilmesini yapmak
- ✓ Gözlem yapabilme, karşımızdakinin duygu ve düşüncelerini değerlendirme becerilerini iyileştirmek
- ✓ İletişim engellerimizi keşfederek daha sağlıklı iletişim kurma yollarını zenginleştirmek

## İÇERİK

- ✓ Çocuk, Ebeveyn ve Yetişkin Benlik Durumları
  - İletişimimizde kullandığımız benliklerin farkında olma
  - Çocuk benlik durumunun karmaşıklığını çözümü
  - Uyumlu çocuğu keşfetme
- ✓ İletişimde karmaşıklıkları çözümü
  - Önceki iletişim deneyimlerimizi çözümü - Uygulama
- ✓ Empatik iletişim ve aktif dinleme
  - İletişimin önündeki engelleri keşfetme
  - Burada olma kavramı



# ÖZŞEFKAT ve MINDFULNESS



## Tanım

Özşefkat, acımızı fark etmek, hafifletebilmek ve kendimize destek verebilmek olarak tanımlanmaktadır. Kendimize nezaketle yaklaşma, tüm insanların zor deneyimleri olmasını kabul etme ve bu zorluklara bilinçli farkındalıkla dikkat gösterebilme becerilerini kapsamaktadır. Bilinçli farkındalık (mindfulness) ise şimdi ve burada olarak, zorlayıcı düşünce ve duyguların kabul edilmesidir.



## Amaç

Bu modül ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat becerilerini keşfedip, çeşitli uygulamalar yoluyla deneyimlemek amaçlanmaktadır. Bu sayede gündelik hayatımızdaki zorlayıcı durumlar karşısında iyi oluşunu koruyabilen, değersizlik, başarısızlık duygularına karşı koruyucu stratejilerle başa çıkabilir hale gelmek amaçlanmaktadır.

## KAZANIMLAR

- ✓ Bilinçli Farkındalığı tanımak ve uygulamalarla deneyimlemek
- ✓ Acı, başarısızlık, zor duygu ve durumları fark etme becerisini kazanmak
- ✓ Kendi acımıza öz şefkat ile yaklaşmayı öğrenmek
- ✓ Tüm hayatımıza bilinçli farkındalık ve öz şefkat pratiğini dahil etmeyi öğrenmek

## İÇERİK

- ✓ Bilinçli Farkındalık nedir?
  - Bilinçli Farkındalık Uygulaması
- ✓ Özşefkat nedir ve 3 bileşeni
  - Öz Nezaket, Ortak insanlık ve Bilinçli Farkındalık
- ✓ Özşefkat ile önceki acı veren deneyimlerimize yaklaşma
- ✓ Hayatımıza özşefkat ve bilinçli farkındalık pratiklerini dahil etmek
  - Özşefkatli rollerimizin içinde yeni kendimiz



# YAŞAM AĞLARIMIZ: İLİŞKİLER



## Tanım

Varoluşumuzun temellerinden olan ilişkilerin yaşamımızdaki rolü oldukça geniştir. Nasıl ilişkilendiğimizin kökenleri dünyaya gözlerimizi açtığımız ilk yıllardan temel almakta ve bugünü şekillendirmektedir. Bu modülde diğerleri ile nasıl ilişki kurduğumuzu incelemenin yanı sıra "kendimizle" kurduğumuz ilişkiyi de anlamaya çalışacağız.



## Amaç

Bu modül ile kendimizle ve dünya ile kurduğumuz ilişki tarzını anlamak, ilişkilerdeki rollerimizi değerlendirmek amaçlanmıştır. Kazanılan farkındalık ile ilişki kurma tarzımızı nasıl daha işlevsel hale getirebileceğimizi keşfetmek amaçlanmıştır.

## KAZANIMLAR

- ✓ Kendimize olan farkındalığımızın artması
- ✓ İlişki kurma eğilimlerimizin kökenlerini anlamak
- ✓ Farklı ilişkilerdeki "ben" in farkına varmak
- ✓ İlişki tarzımızı keşfetmek ve zenginleştirmek

## İÇERİK

- ✓ İlk ilişkimiz: anne ve dünya
  - Bağlanma stilleri vd.
- ✓ İlişkilerdeki rollerimizi değerlendirmek
  - Evde, işte, sokakta...
  - Peki ya empati?
- ✓ Kendi iç sesimizi duymak
  - Self-talk - Uygulama
- ✓ İlişki kurma tarzımız keşfetmek ve zenginleştirmek
  - Besleyici vs. Ketleyici tarzlar- Uygulama
  - Yeni tarzlara doğru



# YAŞAM TUZAKLARINDA UZMANLAŞMA ve STRES



## Tanım

Stres, kaynaklarımızın üzerinde bir baskı hissetmek olarak tanımlanabilir. Kimi zaman bu baskı karşısında hareketsiz kalırız ve birçok olumsuz sonuca sahip olan stres belirtileri kendini gösterir. Bu modülde stres ve stresin sebeplerini tanıyıp, stres ile başa çıkma yollarımızı zenginleştireceğiz.



## Amaç

Bu modül ile kişisel ve mesleki alanlarda yaşanan, farkında olduğumuz ve olmadığımız stres kaynaklarını ve üzerimizdeki etkisini anlamak amaçlanmıştır. Hayatımızın her alanında etkileri olan stres ile başa çıkma yollarını zenginleştirerek dayanıklı bireyler olmaya yaklaşmak amaçlanmıştır.

## KAZANIMLAR

- ✓ Stres ve strese neden olan faktörler hakkında farkındalık kazanmak (kişisel faktörler)
- ✓ Stresin olumlu ve olumsuz yanlarını inceleyerek, bugünümüz üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunun farkına varmak
- ✓ Kaynaklarımızı keşfetmek, kendi iç gücümüz ile strese başa çıkma yollarımızı zenginleştirmek
- ✓ Stresin kontrol edilmesi ile kendimize, yaşamımıza daha iyimser daha umutlu bir bakış açısı kazanmak

## İÇERİK

- ✓ Stres nedir?
  - Stres faktörleri
- ✓ Stres karşısında nasıl davranıyoruz?
  - Fiziksel, Psikolojik ve Davranışsal
- ✓ Stresin olumlu & olumsuz etkileri
  - Düşüncelerimize, duygularımıza, ilişkilerimize, hayatımıza etkileri
- ✓ Kendi kaynaklarımızı keşfetme
  - Kaynaklarım - Uygulama
- ✓ Stres ile başa çıkma
  - Kendi başa çıkma yolunuzu tanıyalım/ ne kadar etkili - Uygulama
  - Farklı başa çıkma yolları ile zenginleşelim



# TRAVMA İÇİN RESILIENCE ve İYİ OLUŞ



## Tanım

Değişen dünyada sıklığı artan bir şekilde travmatik olaylar meydana gelmekte; bizi psikolojik ve duygusal olarak etkilemektedir. Böylesi zorlu yaşantıları tanımak, etkilerini anlamak ve bu deneyimler ile başa çıkabilme becerilerimizi güçlendirmek bizi de hayata karşı güçlü kılacaktır.



## Amaç

Bu modül ile kişisel veya toplumsal olarak maruz kaldığımız travmatik deneyimlerin hayatınıza etkilerini ve verdiğimiz tepkileri anlayarak, travmalar karşısında başa çıkabilme becerilerimizi güçlendirmek amaçlanmıştır. Zaman zaman travmatik deneyime odaklanmak zaman zaman uzaklaşmak ve tüm bu salınım içinde şefkatle farkındalıkla kendimize yaklaşmayı öğrenmek amaçlanmıştır.

## KAZANIMLAR

- ✓ Travmatik olayı ve etkilerini anlamak
- ✓ Hayatımızdaki travmatik olayları ve travma risklerini değerlendirmek
- ✓ Travmatik olayın etkilerinden korunmak adına kendi gücümüzü keşfetmek, kaynaklarımızı zenginleştirmek
- ✓ Travma sonrası büyüme deneyimini hayatımıza katarak, travmatik deneyim ile şefkat ve farkındalıkla başa çıkabilmek

## İÇERİK

- ✓ Travmatik olay ve etkileri nelerdir?
  - Travma sonrası verilen tepkiler
  - Normal ve sağlıklı tepkiler
- ✓ Travma ile başa çıkmak
  - Pact - Uygulama
- ✓ Başa çıkma yollarını geliştirme
- ✓ Travmatik deneyimi başka türlü ele almak: Travma sonrası büyüme
  - Travmatik deneyimde Özşefkat ve Mindfulness - Uygulama



# ESNEKLİK ve RESILIENCE



## Tanım

Resilience, stres, travma veya kronik sıkıntı gibi zorlu yaşam olayları karşısında esnek olabilme, uyum sağlama ve bunların üstesinden gelmek için bireyin elinden gelenin en iyisini yapmasıdır. Resilience, esneklik hali ile yıkılmamak, dahası güçlenip gelişmek; yenilenmektir.



## Amaç

Bu modül ile içsel ve dışsal kaynaklarımızı keşfederek, zenginleştirerek esnekliği ve yılmazlığı hayatımıza katmayı öğreneceğiz.

## KAZANIMLAR

- ✓ Dayanıklılığın hayatımızı kolaylaştıran yönlerini keşif
- ✓ Geçmiş dayanıklılık kaynaklarımızı ele almak ve bugün onları kullanacağımız durumlar için zenginleştirip hazırlamak
- ✓ Gelecek için dayanıklılık planı inşa etmek
- ✓ Dayanıklı olabilmek için esnek düşünme becerileri kazanmak

## İÇERİK

- ✓ Esneklik ve dayanıklılık nedir ve ne değildir?
  - Dayanıklı insanların hayatlarında esneklik ve dayanıklılık nasıl fayda sağlar?
- ✓ Esneklik nedir ve dayanıklılığa nasıl götürmektedir?
  - Esnek düşünme becerileri - Uygulama
- ✓ Geçmişte kullanılan dayanıklılık kaynaklarını belirlemek
  - Bugün için geçmişte kullandığımız dayanıklılık kaynaklarını zenginleştirmek
- ✓ Dayanıklılık Planı İnşa etme
  - Gelecek için dayanıklılık planı hazırlama - Uygulama



# FLOW(AKIŞ) ile YENİLENMEK



## Tanım

Akış (flow) zamanı unutarak tek bir noktaya yönlendirilmiş motivasyon olarak tanımlanabilir. Kişi keyifle dikkatini ve kendini yaptığı aktiviteye verir. Akış bireyleri başarı kaygısından, olumsuz psikolojik koşullardan korurken; akış deneyimine eşlik eden zevk ve içsel motivasyon sayesinde tükenmişliğin zararlı etkilerinden alıkoymaktadır. Daha sık akışın deneyimlenmesi ise iyi oluşumuza katkısı açısından oldukça önemlidir.



## Amaç

Bu modül ile amaç öncelikle akışı alanlarımızı belirlemek ve arttırmak için neler yapılabilir uygulamalar eşliğinde öğrenmektir. Akışın olabilmesini hazırlayan karşı kavramlardan biri olan kopuş ile işten ya da bizi meşgul eden gündelik endişelerimizden ayrışmanın yanı sıra eyleme geçme ve zaman yönetimi becerilerinin de kazanılması hedeflenmektedir.

## KAZANIMLAR

- ✓ Akış ile tanışma ve akışı deneyimleyerek hayatımıza katmak
- ✓ Zaman yönetimi, plan ve önceliklendirme yapabilme becerileri kazanmak
- ✓ Kopuşla birlikte yenilenme deneyimini kazanmak
- ✓ Akış, kopuş, zaman yönetimi ile motivasyon arttırmak

## İÇERİK

- ✓ Akışı nedir ve öncülleri nelerdir?
- ✓ Akış deneyimleri
  - Önceki akış deneyimlerimizi keşfetme
- Uygulama
- ✓ Akışı hayatımızda arttırmak için neler yapılabilir?
  - Zaman yönetimi ve önceliklendirme - Uygulama
  - Kopuş ile yenilenerek akışa hazırlanmak
- ✓ Akış, Eylem ve Motivasyon
  - Eylem ile motivasyonu artırma uygulamaları

