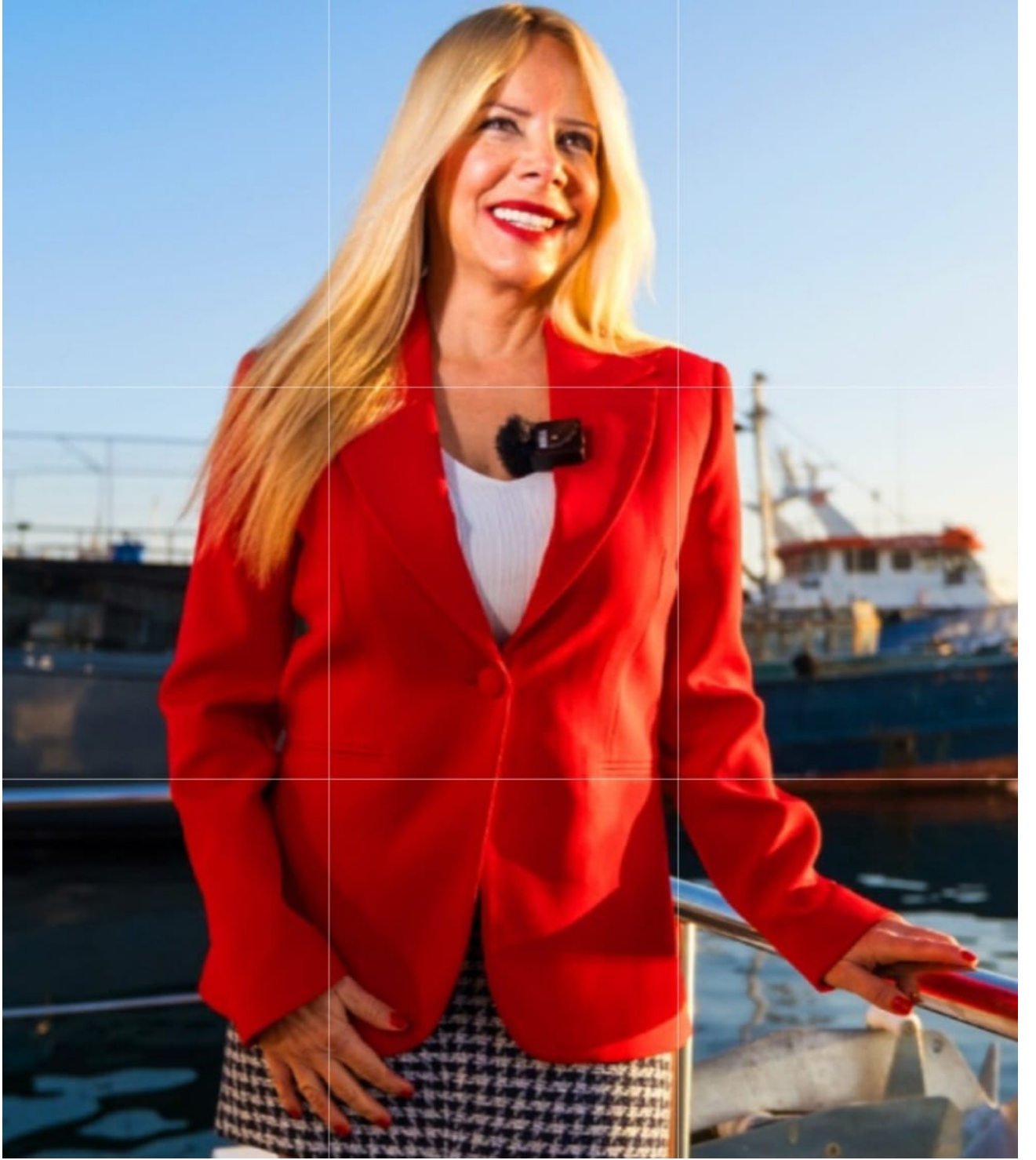




Melike Esra Karayel





MENTAL SAĞLIK

Eğitim Amacı

Mental sağlık, bilişsel, davranışsal ve duyuşsal anlamda iyi olma halidir. Öğrencilerimizin hayat temalarını gözden geçirerek enerji seviyelerini maksimum seviyeye çıkaracak teorik bilgileri vermek. Hayatın getirdikleri karşısında enerji seviyelerindeki dönüşümlere destek olacak uygulamalarla kişiye özel tasarımla farkındalık sağlamak. Bu eğitim ile merkezi sinir sistemini yaşam boyunca dengede tutacak teorik bilgiler verilir. Pratik uygulamalarla pekiştirilir. Yüz-Yüze Eğitim ve Uzaktan Eğitim olarak tasarımı yapılmıştır. Her iki şekilde de uygundur.

Kazanımlar

Bilinçaltı çalışma prensipleri
Ruh-Beden-Zihin Bütünlüğü
Etkin iletişim
Bilişsel gelişim
Duygusal Zeka
Kişisel farkındalık ve hedef koyma
Yaşam dinamiklerinde denge
Problem çözme ve motivasyon
Verimlilik
Davranış yaklaşımı
Zaman yönetimi
Yaratıcılık

Kimler Katılmalı

Herkes

Neler Öğreneceksiniz

Stresle baş ederken bedensel çalışmalar
Olayları algılama tarzımız duruma yönelik yöntemler
İletişimi sağlamak ve problem çözme becerimiz
Olaylar karşısında düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımızı etkileyen faktörler
Kaygı ve endişe düzeyimiz
Farkındalık egzersizleri
Stres dengeleme egzersizleri
Öz saygı ve farkındalığımız

Eğitmen

Melike Esra KARAYEL
Deniz Kızı Akademi Kurucusu, AC Koç

Eğitim Zamanı

Talebe göre belirlenir

Eğitim Türü

Çevrimiçi / Yüz yüze

Eğitim Kontenjanı

20 (çevrimiçi 40)

Eğitim Süresi

5 saat

Yaş Grubu

+18



OLUMLU DÜŞÜNME SANATI

Eğitmen

Melike Esra KARAYEL
Deniz Kızı Akademi Kurucusu, AC Koç

Eğitim Zamanı

Talebe göre belirlenir

Eğitim Türü

Çevrim içi

Eğitim Kontenjanı

10

Eğitim Süresi

5 saat (yüzyüze 1 gün)

Yaş Grubu

Kadın, Erkek +21

Sertifikalı mı?

Evet

Sertifika Türü

Dijital / Basım

Eğitim Uygulamalı mı?

Evet

Eğitim Amacı

Değişen dünyamızda düşünce
Bir kişideki değişim, bütünü tamamında değişime
neden olur. Bu nedenle amacımız bilinçaltı çalışma
sistemini öğretmek olumlu düşüncenin gücünü ve
faydalarını önce bireyden başlayarak genele yayılan bir
tasarımla göstermektir. Sağlıklı düşünce üretim
metotlarını, negatif enerji blokajlarını dönüştürmeyi
gösteren bu program üç modülden oluşmaktadır.

Kazanımlar

Zihin nasıl çalışır?
Bilinçaltı kavramı
Bilinçaltı gücü
Bilinçaltı zihindeki engelleri nasıl ortadan kaldırır?
Düşünce gücü
Olumlu düşünce sistemi nasıl kurulur?
Beynin dalga boyu frekansları nedir? Hayat
yolculuğumuzda ruhsal ve bedensel olarak işlevi nedir?
Ruhsal ve bedensel bütünlük sağlama
Sağlıklı iletişimde bilinçaltı ve düşüncenin gücü
Hayalleri gerçekleştirmede düşüncenin gücü
Sinir sistemimizi ve kendimizi destekleme metodları



STRESLE BARIŞMA ZOR ZAMANLARI BEYNİNLE YÖNET

Eğitmen
Melike Esra KARAYEL
Deniz Kızı Akademi Kurucusu, AC Koç
Eğitim Zamanı
Talebe göre belirlenir
Eğitim Türü
Yüz yüze / Çevrim içi
Eğitim Kontenjanı
20 (Çevrim içi 40)
Eğitim Süresi
1 gün
Yaş Grubu
+18

Eğitim Amacı

Stres dengede olduğu zamanlarda bizi verimli hale getirir. Ancak bu denge sınırı aşıldığında ve uzun süreli maruz kalındığında ruh-beden-zihin bütünlüğümüz bozulur. Ve nihayetinde fiziksel rahatsızlıkların temel kaynağı stres olur.

Bu eğitimde temel amacımız dengede bir hayata ulaşarak stresle baş etmenin kalıcı yollarını göstermektir.

Stres düzeyini hem özel hem iş ya da sosyal yaşamamızda dengelediğimizde hayatımızın her alanında verimli ve etkin bir yaşama sahip oluruz.

Kazanımlar

Stresle barışırken etkili bedensel çalışmalarda yetkinlik kazanılır. Beynin stres çalışma sistemi

Olayları algılama tarzımız duruma yönelik yöntemler

İletişim ve problem çözme becerimizin gelişimi

Olaylar karşısında düşüncelerimiz, duygularımız ve davranışlarımızı etkileyen faktörler konusunda farkındalık

Kimler Katılmalı
Herkes



LİDERLİK-GERÇEK KUZEY

Eğitmen
Melike Esra KARAYEL
Deniz Kızı Akademi Kurucusu, AC Koç
Eğitim Zamanı
Talebe göre belirlenir
Eğitim Türü
Yüz yüze / Çevrim içi
Eğitim Kontenjanı
20 (Çevrim içi 40)
Eğitim Süresi
1 gün
Yaş Grubu
+18

Eğitim Amacı

Kurumların geleceğe hazırlamak istediği yetenek havuzunda bulunan yönetici adaylarından halihazırda yönetici olarak görev yapan her düzeyde profesyonellere kadar, çalışma yaşamının yoğun uygulama dinamiklerinden doğan ve görev ve sorumluluk alanına giren tüm süreçleri bütünsel ve yapıcı bir bakış açısıyla ele almanın ve liderlik gelişim süreci hakkında temel bilgileri uygulamalar eşliğinde içselleştirmeleri hedeflenmektedir. Liderlik yolculuğunuzda "Biz" olmayı deneyimleyeceksiniz "Ben" kavramından "Biz" olmaya geçeceksiniz Değerlerinizde farkındalık yaşayarak destek grupları oluşturacaksınız.

Kazanımlar

Program sonunda katılımcıların, yöneticilik ve liderlik kavramlarının içini dolduran uygulamalarla çalışma yaşamında karşılaşılan durumların simülasyonları vasıtasıyla problemlere yeni ve alternatif çözümler getirmeleri sağlanır. Aynı zamanda yaşam dinamiklerinin dengeye oturtulması sağlandıktan sonra sürecin sürekliliğini sağlama konusunda gerekli donanım da kazanılmış olur.

Kimler Katılmalı

Herkes



TAKIM ÇALIŞMASI NÖRO BİLİŞSEL VE SÜRDÜRÜLEBİLİR ENERJİ

Eğitmen
Melike Esra KARAYEL
Deniz Kızı Akademi Kurucusu, AC Koç
Eğitim Zamanı
Talebe göre belirlenir
Eğitim Türü
Yüz yüze / Çevrim içi
Eğitim Kontenjanı
20 (Çevrim içi 40)
Eğitim Süresi
1 gün
Yaş Grubu
+18

Eğitim Amacı

Kurumların geleceğe hazırlamak istediği yetenek havuzunda bulunan yönetici adaylarından halihazırda yönetici olarak görev yapan her düzeyde profesyonellere kadar, çalışma yaşamının yoğun uygulama dinamiklerinden doğan ve görev ve sorumluluk alanına giren tüm süreçleri bütünsel ve yapıcı bir bakış açısıyla ele almaları ve liderlik gelişim süreci hakkında temel bilgileri uygulamalar eşliğinde içselleştirmeleri hedeflenmektedir. Liderlik yolculuğunuzda "Biz" olmayı deneyimleyeceksiniz "Ben" kavramından "Biz" olmaya geçeceksiniz Değerlerinizde farkındalık yaşayarak destek grupları oluşturacaksınız.

Kazanımlar

Program sonunda katılımcıların, yöneticilik ve liderlik kavramlarının içini dolduran uygulamalarla çalışma yaşamında karşılaşılan durumların simülasyonları vasıtasıyla problemlere yeni ve alternatif çözümler getirmeleri sağlanır. Aynı zamanda yaşam dinamiklerinin dengeye oturtulması sağlandıktan sonra sürecin sürekliliğini sağlama konusunda gerekli donanım da kazanılmış olur.

Kimler Katılmalı

Herkes

