

KURUMSAL EĞİTİM VE PROGRAMLAR

*Çalışanlarınız ve kurumunuz için
iyileştirici öneriler*



BERABER ÇALIŞALIM

MindCare
Mind-Body based Approaches

İş hayatında iyi hissetmenin her zaman kolay olmayabileceğini biliyoruz...

15 yıllık kurumsal hayat ve insan kaynakları yöneticiliği deneyimimizi psikoloji alanındaki uzmanlığımızla birleştirerek şirketlerin, çalışanların ve kurum kültürlerinin ihtiyaçlarını derinlemesine anlayabiliyor, bu bilgi birikimini psikolojik iyi oluş, farkındalık, liderlik ve beceri geliştirme odaklı program, eğitim ve seminerlere dönüştürüyoruz.

Kurumunuza ve çalışanlarınıza özel olarak tasarlanacak insan odaklı ve programlar için beraber çalışabilir, çalışanlarınız ve kurumunuz için iyileştirici uygulamalar geliştirebiliriz.



HAKKIMIZDA

Bilimsel ve çok disiplinli bakış açısı

Bütünleştirici ve disiplinler arası bir yaklaşımla, psikolojinin bilimsel temellerini iş hayatının gerçeklerine taşımak için çalışıyoruz. Eğitimlerimiz, iyi olma halini destekleyen ve kurumların gelişimini besleyen uygulamalı içeriklerle şekillenir.

Amacımız

Kurumsal eğitimlerde hedefimiz, bireylerin güvenlik, stres yönetimi, dayanıklılık, işbirliği ve empati gibi becerilerini güçlendirerek kurum kültürünü desteklemektir. Bunun için hevesle ve titizlikle, bilimsel temelli yöntemleri sahaya uyarlamaya devam ediyoruz.



UZMANLARIMIZ



KIVILCIM KIRAN

KLİNİK VE ÖRGÜTSEL PSİKOLOG,
AKREDİTE KOÇ,
MINDFULNESS VE ŞEFKAT
YAKLAŞIMLARI EĞİTMENİ
VE HAREKET EĞİTMENİ

SELİN ILGAZ

UZMAN NÖROPSİKOLOG,
MINDFULNESS (MBSR) VE
HAREKET EĞİTMENİ



MindCare

Mind-Body based Approaches

REFERANSLAR

Fortune 500 şirketlerinden sivil toplum kuruluşlarına kadar pek çok kurumla yurt içi ve yurt dışında Türkçe ve İngilizce olarak eğitim, seminer ve webinar programları tasarladık.

Çalıştığımız firmalardan bazıları:



REFERANSLAR

Çalıştığımız firmalardan bazıları (devam):

Akdeniz Chemson; Anadolu Sigorta; Arçelik; Arya Investment Platform; Assa Abloy; AstraZeneca; Assitt; Birleşmiş Milletler Population Fund (UNFPA); Bosch; Boyner; Daikin; Decathlon; Duracell; Eaton; Eczacıbaşı; Engin Grup; Erdemir; Genel Enerji, Grundfos; H&M; Hedef Filo; Inditex; Insider; JTI; Jacobs; Johnson's Johnson's; Lilly Boehringer; Metlife; Mey Diageo; NETAŞ; Ofçay; Otsimo; Reckitt Benckiser; Rent'n Connect; Socar; TED Ankara Mezunları Derneđi; Tofaş; Viatris; Yargıcı

REFERANSLAR

Aslında çok gündelik bir hareketmiş gibi gözüken “fark etmek” kavramının ne kadar farklı açılardan uygulanabilirliğini görmek, hatta deneyimlemek, ve aslında ne kadar bilinçli yapılırsa o kadar kolaylaştırıcı bir etkisi olduğunu anlamak ufuk açıcıydı.

Bu eğitim kendim için yaptığım bir iyilik oldu. Kıvılcım Hanımın engin bilgileri o kadar doyurucuydu ki hep daha çok paylaşsın istedim..

Bu kursa gelerek kendimle ilgili farkındalığımı arttırdım. İyi ki bu zamanda, burada birlikte vakit geçirme fırsatımız oldu. İyi ki bu işi yapmaya karar vermişsiniz. Emeklerinize teşekkürler. Umarım yine bir zamanda görüşürüz. Sevgiler.

SUNDUĞUMUZ İÇERİKLER

Sunduğumuz içerikler, kurumunuzun ihtiyaçları ve hedefleri doğrultusunda özelleştirilebilir.

1-2 saatlik webinar formatından yarım veya tam günlük derinlemesine atölye çalışmalarına kadar esnek bir yapıda sunulan bu programlar, ekibinizin dinamiklerine ve öğrenme hedeflerine göre şekillendirilebilir.

İster uzaktan çalışan ekipler için online, ister yüz yüze etkileşimi ön planda tutan gruplar için yerinde uygulama seçenekleriyle her kurumun ihtiyacına uygun bir format sunuyoruz. Amacımız, içerikleri yalnızca bilgi aktarımının ötesinde, katılımcılarda gerçek bir farkındalık ve dönüşüm yaratacak şekilde tasarlamaktır.



YENİ HAYAT BİLGİLERİ



Hedef Belirleme, Psikolojik Dayanıklılık ve İç Kaynakları Güçlendirme

Bu içerik yeni bir döneme girerken bireylerin hedeflerini netleştirmesine, motivasyonlarını sürdürülebilir hale getirmesine ve içsel kaynaklarını güçlendirmesine odaklanır. Psikolojik dayanıklılık, öz-farkındalık ve stresle baş etme becerileri, bilimsel temelli yaklaşımlarla ele alınır.

KİMLER KATILMALI

Çalışanlar, ekipler, liderler

KAZANIMLAR

Odaklanma · Dayanıklılık · Öz farkındalık · Hedef Belirleme · Kendi kendine koçluk

İŞ'TE ŞEFKAT



Şefkat sandığımız gibi yumuşak ve iş dünyasında yeri olmayan, bizi başarıdan alıkoyan bir kavram mıdır?

"Şefkat" ve "iş dünyası" kavramları nadiren bir araya gelir. Bu programda şefkatin nasıl dönüştürücü bir iş yeri ve yönetim pratiğine dönüşebileceğini ele alıyoruz. Şefkat ve empatiyi benimseyen kurumların takımlarında mutluluk ve üretkenliği nasıl artırdığını ve sürdürülebilir başarıya nasıl ulaştığını bireysel ve örgüt psikolojisi kapsamında beraber öğrenelim

KİMLER KATILMALI

Çalışanlar, ekipler, liderler

KAZANIMLAR

Şefkat · Dayanıklılık · Öz şefkat · Güven · Takım Çalışması · Şefkatli Liderlik

ZIVANADAN ÇIKMIŞ BİR DÜNYADA HUZUR BULMAK



Zıvanadan Çıkılmış Bir Dünyada Huzur Bulmak

Bu program (Finding Peace in a Frantic World) 2011 yılında Oxford Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Profesörü Mark Williams ve Dr. Danny Penman tarafından geliştirilmiş bir iş yerine uygun mindfulness programıdır. Bu program Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy – MBCT) programının “light” versiyonu olarak da anılır. 8 haftalık programın ilham verici bir seminer yansıması olan bu programda farkındalık ve bilişsel terapi yöntemleri ile stres yönetimi becerisinin temellerini öğrenecek ve kaygı ve belirsizlik dolu dünyamızda bu öğretiden nasıl faydalanabileceğimizi göreceğiz.

KİMLER KATILMALI

Çalışanlar, ekipler, liderler

KAZANIMLAR

Stres yönetimi · Mindfulness · Kaygıyla baş etme · Dayanıklılık

PSİKOLOJİK SERMAYEYİ GÜÇLENDİRMEK



Çalışanların Esenliği ve Örgütsel Bağlılığı İçin

Bu program çalışan esenliği ve örgütsel bağlılığı artırmak için Psikolojik Sermaye Teorisi'ni (PsyCap) temel alır. Pozitif psikoloji ve koçluk prensipleriyle insanların potansiyellerini maksimize etmeyi hedefler. PsyCap'in dört bileşeni şunlardır: **Umut** (hedeflere kararlılıkla ilerleme), **Yeterlilik** (kendine güven ve başarıma kapasitesi), **Yılmazlık** (zorluklarla başa çıkma direnci) ve **İyimserlik** (olumlu gelecek beklentisi). Katılımcılar, bu alanları geliştirmek için somut teknikler öğrenir ve kendi PsyCap profillerini değerlendirme imkânı bulur.

KİMLER KATILMALI

Çalışanlar, ekipler, liderler

KAZANIMLAR

Esenlik - Psikolojik Sermaye - Potansiyel Geliştirme

DUYGU KASINI GÜÇLENDİRMEK



Duygusal Okuryazarlığı ve Dayanıklılığı Geliştirmek

İş hayatı bizden duygusal olmamamızı bekler ancak bu mümkün değildir, çünkü insan duygusal bir varlıktır ve duygu çoğu zaman düşünceden hızlı hareket eder. Her birimiz, hayatın iniş çıkışları karşısında duygusal gücümüzü test eden anlarla karşılaşırız. "Duygu Kasını Güçlendirmek" içeriğinde duygusal okuryazarlığınızı ve dayanıklılığınızı nasıl geliştirebileceğinizi keşfedin. Duygusal tepkileri yönetmek, stresle başa çıkmak ve genel refahı artırmak için pratik araçlar sunulan bu oturumda, zorlu anlarda sağlam durmanın ve içsel gücünüzü ortaya çıkarmanın yollarını öğreneceksiniz.

KİMLER KATILMALI

Çalışanlar, ekipler, liderler

KAZANIMLAR

Duygusal Dayanıklılık · Tepkileri Yönetmek · Stres ile Baş Etmek · Zor durumlarla başa çıkmak

İÇERDE İNŞAAT VAR



Kişisel Büyümenin Derinlikleri

Gerçekçi olmayan kişisel gelişim söylemlerinden yorulduysanız ve sıradan hayatların da harika olabileceğine inanıyorsanız, "İçeride İnşaat Var" semineri tam size göre. Bu programda kişisel büyümenin derinliklerine inerek kendi karakterimizi ve yaşantımızı, hayatın gerçeklerini göz ardı etmeden nasıl şekillendirebileceğimizi keşfediyoruz. Dünyayı değiştiren büyük isimlerden çok, her gün sessizce emek veren sıradan insanların muazzam işçiliğine odaklanan bu seminer; bireysel dönüşümün topluma nasıl pozitif etki bırakabileceğini vurguluyor ve herkesi daha insani, hem kişisel hem kolektif bir refah inşa etmeye davet ediyor.

KİMLER KATILMALI

Çalışanlar, ekipler, liderler

KAZANIMLAR

Kişisel Gelişim · Bireysel Dönüşüm · İlham

İNDİRİMLER VE PEMBELERİN ÖTESİ: 8 MART VE İŞ YERİNDE KADIN



İş Yerinde Kadın ve Cinsiyete Dayalı Eşitsizlik

8 Mart'ın pembe ilanlar ve indirimlerden öteye geçen derin tarihini ve iş yerindeki kadınlık meselelerini ele alacağımız bu içerikte buluşalım. Feminist hareket, iş yerinde kadın, emek, sistem gibi konuları tartışırken, cinsiyete dayalı maaş eşitsizliği, cam uçurum, annelik cezası, cam tavan sendromu, kadınların üstlendiği bilişsel yükler, mikroagresyon, ataerkil pazarlık, pembe meslekler, görünmez emek, erotik kapital, ikinci vardiya, sınırlı liderlik, feminist pazarlama, beyaz feminizm, örtük yanlılıklar gibi kavramları tartışırken, iş yerinde ve toplumda duyarlılık ile farkındalık oluşturmayı ve değişimi destekleyen bir kültür yaratmayı konuşacağız.

KİMLER KATILMALI

Çalışanlar, ekipler, liderler

KAZANIMLAR

Farkındalık · Eşitlikçi ve kapsayıcılık · Psikolojik Güvenlik

KADIN, KADINSILIK VE BEDENLE İLİŐKI



İŐ YaŐamında Psikolojik Güven, Beden Farkındalığı ve İçsel Denge

Bu seminer, kadın çalışanların iŐ yaŐamında bedenleriyle ve duygusal deneyimleriyle kurdukları iliŐkiyi psikolojik güven ve iyi oluş perspektifinden ele alır. Farkındalık ve öz Şefkat temelli yaklaşımlarla, iŐ ortamında denge ve sürdürülebilir iyi oluş desteklenir.

KİMLER KATILMALI

Kadın çalışanlar, liderler

KAZANIMLAR

Psikolojik güven · Beden farkındalığı · Öz Şefkat

İLETİŞİMDE GÜVEN VE KOREGÜLASYON



İş Yerinde İletişimde İş Birliği ve Duygusal Düzenleme

Bu seminer, iş yerinde iletişim süreçlerinde güvenin ve duygusal düzenlemenin rolünü ele alır. Çalışanların zorlayıcı etkileşimlerde daha dengeli kalabilmelerini, sağlıklı sınırlar kurmalarını ve iş birliğini güçlendirmelerini destekleyen pratik yaklaşımlar sunar.

KİMLER KATILMALI

Çalışanlar, ekipler, yöneticiler

KAZANIMLAR

Güven · Etkili iletişim · Duygusal düzenleme · Tepkileri yönetme

BEDEN – HAREKET – ZİHİN



İş Yerinde Stres Yönetiminde Hareketin Gücü

Bu seminer, beden ve zihin arasındaki ilişkinin hareket yoluyla nasıl düzenlendiğini ele alır. Günlük iş hayatında stresin bedensel etkileri ve hareketsizliğin sinir sistemi üzerindeki yükü polivagal teori çerçevesiyle açıklanır; hareket temelli yaklaşımlarla stresle baş etme ve dengeyi yeniden kurma yolları paylaşılır.

KİMLER KATILMALI

Çalışanlar, yoğun tempoda çalışan ekipler

KAZANIMLAR

Stres yönetimi · Bedensel farkındalık · Regülasyon

ÇILGIN BİR DÜNYADA EBEVEYN OLMAK



İş ve Ebeveynlik Rollerini Dengede Tutmak

Bu seminer, modern dünyanın hızı ve karmaşası içinde hem kariyer sahibi hem de ebeveyn olmanın zorluklarını dürüstçe ele alır. İş, ev ve çocuklar arasında sıkışan çalışan ebeveynlerin yaşadığı suçluluk, tükenmişlik ve zaman baskısına şefkatli ve gerçekçi bir bakış açısıyla yaklaşır. Mükemmel ebeveyn mitinin yarattığı baskıyı sorgularken, sürdürülebilir bir denge kurmak ve tüm bu yoğunluğun ortasında kendini kaybetmeden var olmak için pratik stratejiler sunar.

KİMLER KATILMALI

Çalışan ebeveynler, ebeveyn yöneticiler

KAZANIMLAR

Denge · Tükenmişlik farkındalığı · Öz şefkat

BİR KUŞUN İKİ KANADI



İş Yerinde Mindfulness ve Şefkat

Bu seminer, performans ve iyi oluşun birbirini dışlayan değil, birbirini besleyen kavramlar olduğunu vurgular. Hızın ve rekabetin baskısı altında çalışırken odağı korumak, empatiyi kaybetmemek ve sürdürülebilir bir verimlilik anlayışı geliştirmek için mindfulness ve şefkat temelli yaklaşımları iş hayatına nasıl entegre edebileceğimizi ele alır. Zihinsel netlik, duygusal denge ve iş yerinde insani bağlantıyı güçlendirmeye yönelik pratik araçlar sunan bu seminer, hem bireysel hem de ekip düzeyinde daha sağlıklı ve anlamlı bir çalışma kültürü yaratmak isteyenler için bir davet niteliği taşır.

KİMLER KATILMALI

Çalışanlar, ekipler, liderler

KAZANIMLAR

Farkındalık · Şefkat · Sürdürülebilir performans

SERTİFİKALI PROGRAMLAR

4 - 6 HAFTALIK PROGRAMLAR

MİNDFULNESS TEMELLİ STRES AZALTMA (MBSR)

Günlük yaşam ve iş ortamında stresle baş etmeyi destekleyen, mindfulness temelli pratiklerle farkındalık, odaklanma ve duygusal dengeyi güçlendiren yapılandırılmış bir programdır.

MİNDFULNESS TEMELLİ BİLİŞSEL TERAPİ (MBCT)

Düşünce kalıpları, duygu düzenleme ve farkındalık becerileri üzerine odaklanan; stres, tükenmişlik ve tekrarlayan zorlayıcı zihinsel süreçlerle çalışmayı hedefleyen bir programdır.

ŞEFKATLİ ZİHİN - CMT

Öz eleştiri, içsel baskı ve performans odaklı stresle çalışarak; bireylerin kendileriyle ve başkalarıyla daha destekleyici, dengeli ve şefkatli bir ilişki kurmalarını amaçlayan bir programdır.

YAŞAYAN BEDEN, UYANAN ZİHİN PROGRAMI

Beden-zihin bağlantısını hareket ve farkındalık yoluyla ele alan; stres regülasyonu, bedensel farkındalık ve içsel dengeyi destekleyen deneyimsel bir programdır.

BİZE ULAŞIN



+90 549 825 44 97 / +90 212 807 15 78



info@mindcareacademy.com



MindCare | Zihin-Beden Temelli Yaklaşımlar
Akademisi | Nispetiye Mah., Nispetiye Cad.,
No: 24 İç Kapı No: 17 Besiktas / Istanbul

