

# navitas

gelişim rehberiniz

## Bilinçli farkındalık "Mindfulness"

### PROGRAMIN AMACI

Gündelik hayatta bilinçli farkındalıkla hareket ederek özellikle yoğun zamanlarımızda oluşan stresi azaltmak, daha dingin bir şekilde hareket etmek, bunu bir alışkanlık olarak hayata geçirmek hedeflenmektedir.

#### · Kazanılacak Yetkinlikler

- "Anda" kalma pratiğini yaşamın her anında uygulamayı öğrenerek kalıcı olarak hayata geçirmek.
- Stresli anlarla başa çıkma teknikleri öğrenmek

#### · Eğitimin Faydaları

- Daha olumlu olmak
- Daha yaratıcı olmak
- Çözümleri daha net görmek
- Kendinize ve başkalarına karşı daha sevecen olmak

#### · İçerik

- Otomatik pilotun farkına varmak
- Düşüncelerden duygusal tecrübelerle
- Nefesle Farkındalık Çalışmaları
- Şimdide kalmak egzersizleri
- Yemek ve yürümek farkındalık çalışması

#### · Hedef Kitle

Yaşamlarındaki yoğunluktan dolayı kendini dinlemeye zaman bulamayan, tükenmiş hisseden ve tazelenmeye ihtiyaç duyan , ya da basit gevşeme teknikleri öğrenmek isteyen herkes

### EĞİTMEN



**Yasemin Balcı**  
Eğitim Uzmanı,  
Yaşam Koçu

### EĞİTİM TARİHLERİ

20 Mart Salı, 9.00-12.00  
3 Saat

### EĞİTİM YERİ

**5. Gazeteciler Sitesi, Akasya Sokak, C-2 Blok  
Daire:3 Akatlar-İstanbul**

**200 TL + KDV**  
(kahve molaları ve eğitim materyalleri dahildir.)