

# Gündelik Hayatta Bilinçli farkındalık; " Mindfulness"

## • Programın Amacı

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 ve kaynaklarınızın farkına varmak
- Çözümleri daha net görmek
- Kendinize ve başkalarına karşı daha sevecen olmak

## • İçerik

- Bilinçli farkındalığın nörobiyoloji ve nöroplastisite bilimlerindeki son gelişmelerle olan bağı; ve bu keşiflerin günlük hayatımıza getirdiği değişim potansiyeli
- Düşünceler ve duygusal tecrübeler arasındaki bağı farketmek
- Nefesle Farkındalık Çalışmaları
- Şimdide kalma egzersizleri
- Yemek ve yürümek farkındalık çalışması
- *Soma Diyalogları*; ikili farkındalık çalışması

-Eğitim sonunda bir meditasyon cd'si verilecektir.

-Eğitimden 2 hafta sonra tüm katılımcılarla beraber kararlaştırılan bir tarihte skype üzerinden feedback seansı yapılacaktır

## • Hedef Kitle

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

## • Eğitmen



Yasemin Balcı  
Eğitim Uzmanı,  
Yaşam Koçu

## • Eğitim Tarihleri

26 Şubat 2013 Salı  
9.30 - 13.00  
3.5 saat

## • Eğitim Yeri

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

350 TL + KDV  
(ikramlar ve eğitim materyalleri dahildir.)

## • Katılımcı Görüşleri

"Bilinçli Farkındalık "Mindfulness", çok faydalandığım bir eğitim oldu. Kısa zamanda çok etkili ve günlük hayata rahatlıkla uygulanabilecek teknikler vermesinin yanı sıra, Yasemin Hanım'ın deneysel öğretti tekniği ile söz konusu yöntemleri katılımcılara bizzat uygulatması çok işe yaradı. Öğrendiklerim ömür boyu kullanabileceğim, hep benimle olacak ve bu hayatta varoluşumun farkındalığını sağlayacak değerli bilgiler."

- **Aysegül Karaçivi**, Profesyonel Koç

'Eğitim benim için çok güzel bir deneyim idi. Özellikle nefes tekniği konusunda gösterilen uygulama, sürekli kullandığım bir uygulama haline geldi; hem rahatlatıcı hem de sakinleştirici bir alıştırmadır. Benim için son derece faydalı olduğuna inanıyorum, özellikle yoğun ve stresli anlarda kesinlikle etkisi var. Farkındalık (su uygulaması) konusunda yapılan uygulama da, aynı derece güzel bir çalışma idi. Teşekkür ederim.'

- **Yeşim Özüdoğru Çıdamlı**, Training Manager, Human Resources & Administration, JTI Tütün Ürünleri Pazarlama AŞ

## NAVİTAS BANKA HESAP NUMARALARI

Banka Adı: T.Garanti Bankası A.Ş.  
Ünvan: Navitas Eğitim, Danışmanlık Koçluk Hizmetleri LTD.ŞTİ.  
Şube: Valikonağı Şubesi - Şube Kodu: 183  
Hesap No: 6298923 - IBAN: TR52 0006 2000 1830 0006 2989 23

**Son kayıt ve ödeme tarihi:** 18 Şubat 2013 Pazartesi

Aynı kuruluştan iki ve üstü katılımcı için ön kayıt yaptırana % 5 indirim uygulanır.

· Kontenjanın dolması durumunda erken kayıt yaptıranlara öncelik tanınacaktır. Kesin kayıt havale formu tarafımıza fakslandıktan (0212 319 76 00) veya e-posta ([navitas@navitas-tr.com](mailto:navitas@navitas-tr.com)) ile yollandıktan sonra gerçekleşecek ve tarafınıza mesaj yollanacaktır.

**İptal & Değişiklik:** 5 iş günü öncesine kadar iptal durumunda yapılmış olan ödemenin %50'si iade edilecektir. Kayıt olan kişinin yerine aynı kuruluştan farklı bir kişinin katılması mümkündür. Yeterli sayıda katılımcı sağlanamadığı durumda, eğitim Navitas tarafından iptal edilirse, ödemelerin tamamı iade edilecektir. Navitas katılımcılara önceden bilgi vererek eğitim yerini değiştirme hakkını saklı tutmaktadır.