



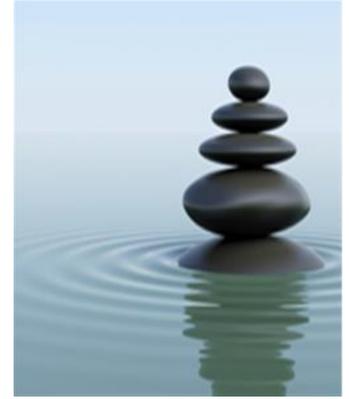
Kabul ve Değişim

Code Lotus Mindfulness Merkezi Nedir?

Amerikan Hastanesi'nde **integratif tıp** üzerine yapılan yatırımlar kapsamında 2018 yılında "İyileştir Kendini" şiarıyla Code Lotus projesini başlatıldı. Cleveland Clinic, MD Anderson gibi alanında lider pek çok hastanede de örnekleri olduğu gibi, Code Lotus Mindfulness Merkezi olarak integratif tıp ile hem yoğun stres altındaki çalışanlarımıza, hastalara ve modern yaşamın getirdiği tempo ve stresle kendini iyi hissetmeyen herkesin katılabileceği özel tasarlanmış program ve atölyeler sunuyoruz.

Kabul ve Değişim Programı Hakkında

Koruyucu ruh sağlığı, hayatımızın stresli ve kırılğan dönemlerini psikolojik sorunlar yaşamadan atlatabilmemiz için ruh sağlığımızı desteklemeyi hedefleyen bir yaklaşımdır. Kendimizi depresif, kaygılı, öfkeli, kontrolsüz vb. hissedip bunun için yardım aramak, yani ortaya çıkmış bir soruna müdahale etmek yerine, iyilik halimizi artırarak ve güçlendirerek bu sorunları yaşama olasılığımızı baştan azaltmaya çalışabiliriz. İyilik hali; yüksek iç görü, zihinsel esneklik, dayanıklılık ve başa çıkma kapasitesine sahip olduğumuz ve bunlardan güç alarak engellere takılmadan kendimizi gerçekleştirme doğrultusunda ilerlediğimiz haldir.



Çocukluğumuz, bağlanma yaşantılarımız, aynı zamanda beyin yapımız ve kimyamız – mizacımız bize öyle kolayca değiştirilemez izler bırakır. Geçmişin ve biyolojimizin şekillendirmesinin dışına çıkmak kabul ve değişim diyalektiği ile mümkündür.

Kabul ve Değişim Odaklı Beceri Eğitimi; kanıta dayalı yaklaşımları ve kabul odaklı öğretileri eklektik bir şekilde birleştiren Diyalektik Davranışçı Terapi (DDT) Beceri Eğitimi temel alınarak geliştirilmiştir. Katılımcılara stres, kaygı, belirsizlik, kayıp gibi olumsuz durumlarla başa çıkma stratejileri kazandırarak onların dayanıklılık ve iyilik hallerini artırmayı hedefleyen bir koruyucu ruh sağlığı yaklaşımıdır. Katılımcılar Kabul ve Değişim Odaklı Beceri Eğitimi boyunca bu zengin yelpazeden hangi becerileri günlük hayatlarına entegre edebileceklerini ve hangi durumlarda hangi becerilere başvurabileceklerini öğreneceklerdir.

- ***Mindfulness (Bilinçli Farkındalık):*** Anı yargılamadan ya da reddetmeden, geçmişe veya geleceğe tutunmadan, bilinçli bir şekilde anın farkında olarak yaşama, kendi hayatında aktif bir katılımcı olmaya yönelik beceriler.
- ***Kişilerarası İlişkilerde Etkinlik:*** Yeni ilişkiler kurma, var olan ilişkileri güçlendirme, çatışma durumları ile baş etme, istekte bulunabilme ve hayır diyebilmeye yönelik etkili iletişim becerileri.
- ***Duygu Düzenleme:*** Duyguların farkında olma, gerektiğinde duyguları değiştirebilme, duygusal yoğunluğu azaltma, duygusal hassasiyeti düşürme, duygusal dayanıklılığı artırmaya yönelik beceriler.
- ***Sıkıntı Toleransı:*** Hayatın bir parçası olup önlenemeyen ve ortadan kaldırılamayan acı ve sıkıntıları kabul edebilme ve onlara dayanabilme, kriz durumlarında işleri olduğundan kötü hale getirmeden krizi tolere edebilme ve yönetebilme becerileri.

Dr. A.Meltem Üstündağ -Budak Kimdir?



Gelişim Psikolojisi alanında doktora derecesini 2014 yılında Birmingham Üniversitesi'nden almıştır. 2010 yılında California Berkeley Üniversitesi' den Yetişkin Bağlanma Görüşmesi güvenilir kodlayıcı (Adult Attachment Interview Coder) ünvanı almıştır. 1999 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü tamamlamıştır. Halen Bahçeşehir Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde Dr.Öğretim Üyesi olarak çalışmaktadır. Üçüncü Dalga terapiler içerisinde yer alan ve içinde kabulü bulunduran Dialektik ve Davranışsal Terapi (DDT) eğitimini Linehan Estitüsün'de tamamlamış ve bu terapi yaklaşımını önleyici ruh sağlığı uygulamaları üzerinde eğitimler

vermektedir. Linehan Institute ile DDT Turkey Implementation sürecinde aktif rol almıştır . DDT beceri eğitimlerini üniversite öğrencilerine kazandırmak için uygulamalı guruplar düzenlemiş ve ruh sağlığı çalışanlarına bu becerileri kazandırmak için eğitimler vermektedir.

Eğ itimin Formatı:

Bu eğitim deneyim odaklı bir kişisel gelişim eğitimidir. Eğitim, farkındalık geliştirme ve aynı zamanda yeni becerilerin kazanımını hedeflemektedir. Haftada 2 saatlik oturumlar halinde, grup formatında gerçekleştirilecektir. Kabul ve değişim becerileri, 8 haftalık bir döngü üzerinde bilgilendirme ve uygulamalar ile sunulacaktır. Katılımcılar yeni beceriler kazanırken bir yandan bireysel tecrübeler edineceklerdir.

Kimler Katılabilir?

Kişisel gelişime ilgi duyan, otantik bir yaşama dair beceriler öğrenmek isteyen ve özellikle iyi olma halini ve psikolojik sağlamlığını artırmak isteyen bireyler.

<i>Oturumlar</i>	<i>Modüller</i>	<i>İ çerikler</i>
1.	Mindfulness	Bilinçli farkındalığın temelleri ve genel bilgilendirme: zihin nedir, otopilot ne zaman devreye girer: şu an ve burada; farkında ve olduğu gibi yargılamadan yaşantılama
2.	Mindfulness	NE ve NASIL becerileri; Rasyonel, Duygusal ve Bilge Zihin
3.	Mindfulness	Yargılamadan, Etkin, Tek farkındalık ve AKIŞ
4.	Kişiler arası ilişkilerde etkinlik	Öncelikleri netleştirmek; Yeni ilişkiler kurmak ve yıkıcı ilişkileri sonlandırma, Geçerli kılma- Validation ve Diyalektik
5.	Kişiler arası ilişkilerde etkinlik	Hedefte etkinlik (DEAR MAN) Özsaygıda etkinlik (FAST); İlişkide etkinlik (GIVE) becerileri
6.	Duygu Düzenleme	Duyguları Anlamak ve Adlandırmak; İstenmeyen Duyguları Değiştirmek; Duygusal Hassasiyeti Azaltmak
7.	Duygu Düzenleme + Stres Toleransı	Duygular Gözlemeleme, tanımlama ve isimlendirme, Olumlu duygu biriktirme – Radikal Kabul
8.	Stres Toleransı	Gerçeği Kabul etme ve Kriz Yönetme becerileri Kendini yatıştırma STOP ve TIP becerileri

Daha önceki eđ itimlere katılanların görüş ve değ erlendirmeleri:

Bu grup çalış masının sonunda hangi kiş isel hedeflerinize ula ş tınız?

“An’ın farkına varmak ve günlük koşuşturma sırasında gözden kaçırdığımız detayları görmek. Başarının detayda gizli olduğunu biraz daha anladım.”

“İstenmeyen duyguların sıklığını azalttım. Duygusal incinebilirliğim azaldı.”

“İletişimde yetişkin konuşma /anlaşma becerisinin önemini fark ettim. Duygularımı nasıl ifade edebileceğimi ve kurban olmaktan nasıl kurtulabileceğimi öğrendim.”

“Anda kalma, öfkeyi yönetme, kurban- saldırgan rollerinden kurtulma ve bu tip insanlara davranma şekli.”

“...Değişime öncelikle kendimden başlamanın gerekliliğine ulaştığımı belirtebilirim.”

Kabul ve Deđ iş im Eđ itimini hangi açılardan faydalı buldunuz?

“Özellikle grup çalışması örneklemelerle olunca çok daha faydalı oldu.”

“İnsanların tecrübelerine ve aldığı eğitimi hayatlarına nasıl yansıttığı ile ilgili bilgi sahibi olmak kendi hayatım açısından da örnek teşkil etti.”

“Hayatın içindeki bir çok farklı durum karşısında daha serin kanlı ve olgun davranabileceğimi fark ettim.”

“Anda olmak ve odaklanmak konusu bana çok faydalı oldu. Nefes egzersizleri ile sakinleşmek ve karar alırken daha sakin olarak karar vermek konusuna dikkat etmeye başladım. İşte ve özel ilişkilerimde duygularımı ben dili ile ifade etme becerimi geliştirdiğime inanıyorum.”

“Bugüne dek farkında olmadığım insan davranışlarının nedenlerini bilmeme, onları anlama ve davranışlara ilişkin yaklaşımlarımı belirlememe faydalı oldu.”

“İlk başta ne yapıyoruz biz dedim. Nefes egzersizlerini garipsedim. Sonrasında anda olmak, gözlemlemek, duygularımı tanımlamak gibi konularda farkındalığım arttı. Keşke devam edebilsek, egzersizlerle çalışabilsek..”.

“Duygularımı ifade etmek, gözlem ve tanımlama becerilerini geliştirmek adına önemliydi. Eğitim sırasında kendimi mutlu, pozitif ve dingin hissettim.”



Program Akış 1:

Genel Bilgilendirme: 27 Eylül Pazartesi 20:00 – 21:00
(soru cevap eğitim hakkında bilgilendirme)

1. Oturum + Oryantasyon: 18 Ekim Pazartesi 20:00 – 22:00

2. Oturum: 25 Ekim Pazartesi 20:00 – 21:30

3. Oturum: 1 Kasım Pazartesi 20:00 – 21:30

4. Oturum: 8 Kasım Pazartesi 20:00 – 21:30

5. Oturum: 15 Kasım Pazartesi 20:00 – 21:30

6. Oturum: 22 Kasım Pazartesi 20:00 – 21:30

7. Oturum: 29 Kasım Pazartesi 20:00 – 21:30

8. Oturum: 06 Aralık Pazartesi 20:00 – 21:30

Programa Kaydınızı Yaptırmak İ için:

Eğitim Yeri: Online Zoom Platformu

Ücret: 2950 TL (KDV Dahil)

Erken Ödeme İndirimi 11 Ekim'e Kadar

Geçerlidir: 2500 TL (KDV Dahil)
(Min 5 - Max 25 kişi)

Tarihler: 18-25 Ekim – 01-08-15-22-29 Kasım,
05 Aralık

Gün & Saat: Pazartesi, 20:00-21.30

Süre: 1,5 saat x 8 hafta

BANKA ADI	IBAN NO*	PARA BİRİMİ
YAPI KREDİ BANKASI	TR76 0006 7010 0000 0000 1699 35	TL
GARANTİ BANKASI	TR37 0006 2000 3830 0006 2941 19	TL

*Ödemeyi yaparken açıklamaya **“Code Lotus Kabul ve Değişim Programı”**, alıcı kısmına **“Moment Eğitim Araştırma Sağlık Hizmetleri ve Ticaret A.Ş”** yazılmasını ve **dekont** ve **kimlik fotokopinizi** tarafımıza iletmenizi rica ederiz.

Detaylı bilgi & başvuru için: codelotus@amerikanhastanesi.org veya (0212) 311 34 80

Facebook: <https://bit.ly/2ZvWwJj> Instagram: <https://bit.ly/2yD7jph>

Kayıt İ için Bilgilendirmeler:

Toplam 8 ders (her ders 90 dakika) + destekleyici okuma materyali + ev uygulamalarında desteklenmek için meditasyon ses kayıtları sizinle olacak.

Katılım Ş artları Ve Bilmeniz Gerekenler:

- Bu program son derece interaktif olup, canlı zoom buluşmalarına tam katılımınız beklenmektedir.
- Canlı Zoom buluşmalarına telefondan değil, bilgisayar (veya tablet) ile katılmanız gereklidir.
- Kopmayan ve güçlü bir internet bağlantınız olması gerekmektedir.
- Kameranızın tüm buluşma sürecinde açık ve mikrofonunuzun çalışır halde olması gerekmektedir.
- Program bir grup çalışmasıdır. Programın büyük ve önemli bir kısmını uygulamalı yaşantısal çalışmalar içerir. Grup paylaşımları gizlilik ilkesi üzerinde yapılır ve kapalı bir grup çalışmasıdır.
- Dersler Zoom uygulaması üzerinden gerçekleştirilecektir. Materyallere bir web portalı üzerinden ulaşacaksınız.
- “Code Lotus Kabul ve Değişim Programı” katılım sertifikası alabilmeniz için minimum 6 canlı buluşmaya tam katılım sağlamış olmanız gerekir.
- Bu programı tamamlayanlara “Code Lotus Kabul ve Değişim Programı” katılım sertifikası verilir.
- 3 kez katılım sağlamadığınızda katılım sertifikası sunulmaz ancak kendi öğreniminiz için programa devam edebilirsiniz.
- 4 kez katılım sağlamadığınızda programa devam etmeden durdurmanızı ve bir sonraki 8 haftalık programa düzenli katılımınızı teşvik ederiz.
- **Canlı Buluşmalar güvenliğinizi için kayıt olacak. Ancak bu kayıtlar yalnızca o buluşmaya katılmamış olanlara gönderilecektir.**