



Bağımlılık Çağında Döngülerimize Anlayışla Bakabilmek

(Mart Ayı Eğitim Tarihleri: 05 Mart Salı, 12 Mart Salı, 19 Mart Salı, 26 Mart Salı, 2024

Mayıs Ayı Eğitim Tarihleri: 08 Mayıs Çarşamba, 15 Mayıs Çarşamba, 22 Mayıs Çarşamba, 29 Mayıs Çarşamba, 2024)

Dr. Elif Altuğ, Göğüs Hastalıkları Uzmanı & Mindfulness Eğitmeni

Ferhan Demirağ, Yoga ve Mindfulness Eğitmeni

Psk. Şebnem Dural, Travma Duyarlı Somatik Koç ve Mindfulness Eğitmeni

Amerikan Hastanesi'nde integratif tıp üzerine yaptığımız yatırımlar kapsamında 2018 yılında "İyileştir Kendini" ilkesiyle Code Lotus projesini başlattık. Hastanelerde bulunan acil durum kodlarından ve Lotus çiçeğinden* ilham alınarak, Code Lotus Merkezi kuruldu. Cleveland Clinic, MD Anderson gibi alanında lider pek çok hastanede de örnekleri olduğu gibi, bütüncül bir yaklaşımla merkezimiz'' İyi olma halini'' kalben, zihnen ve bedenen desteklemeyi amaçlıyor.

* Lotus, çamurlu sularda büyüyüp, zorlu yollarla güneş ışığını bulur ve kendini temizleyebilme özelliğine sahip tek çiçek türüdür. Açılan her taç yaprağı hayatta kalma, yaşam ve yaşanmışlığın bir başarısını temsil eder.

Eğitimin Amacı:

Bağımlılıklar kısa süreli rahatlama ardından yoksunluğu ile gelen; uzun dönemde kendimiz ve çevremiz için üzüntü getiren ve temelinde artık 'durduramadığımız' döngülerdir.

Bugünkü yaşamımızda bağımlılıklarımız sadece sigara alkol uyuşturucu değil, cep telefonu, sosyal medya, alışveriş, oyunlar ve düşüncelerimiz de olabiliyor.

Bağımlılık kurgumuza farkındalıklı bir bakışla; merakla, önyargısız ve arkadaşça yaklaştığımızda, bağımlılıktan çıkış için bir yol olduğunu görebiliriz ve yeni yolumuzu oluşturmaya başlarız. Artık bağımlılık döngümüz ve bağımlı olmayan döngümüz arasında seçim yapabilen bir özgürlükte oluruz.

Bu programın içeriğinde en önemli olandan, yani kendinizden başlayıp, kendi kaynaklarınızı keşfedip, olasılıklarınızı fark edeceksiniz.

1 buçuk saatlik buluşmalardan oluşan bu eğitim, mindfulness ve somatik yöntemleriyle şefkatli, yargısız bir şekilde kendimizle olan bağımlıyı güçlendirmek, çocukluğumuzdaki gibi bedenimizle olan ilişkimizi hatırlamak, ihtiyaçlarımıza kulak verebilmek ve sinir sistemini gün içerisinde fark ederek desteklemeyi, kolaylıkla uygulanabilir olmayı amaçlar.

Haftanın Akışı:

- 1. Hafta** **19:30**
Konular: Bağımlılığın Biyolojisi, Beyin ve Nöroplastisite, Döngümüzü Tanımak
- 2. Hafta** **19:30**
Konular: Stres ve Stres ile İlişkimiz, Mindfulness ile Beden ve Zihni Uyandırmak, Meraklı Zihni Canlandırmak
- 3. Hafta** **19:30**
Konular: Bedende Güvende Hissetmek, Duygu ve Düşüncelerin Farkındalığı, Duyguların Bedendeki Yansımaları
- 4. Hafta** **19:30**
Konular: Kendinle Şefkatli Bağ Kurmak, Acı-Haz Dengemizi Yenilemek, Yeni Seçimlerimizi Oluşturmak

Eğitmenler Hakkında:

Dr. Elif Altuğ

Göğüs Hastalıkları Uzmanı & Mindfulness Eğitmeni



1988 yılında İstanbul Amerikan Robert Lisesi'nden mezun oldu. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nde tıpta uzmanlık eğitimini tamamladı. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ve Tüberküloz Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimi sonrası 2002'den bugüne Amerikan Hastanesi'nde Göğüs Hastalıkları Uzmanı olarak çalışıyor. Ayrıca 2016 yılından beri ise Göğüs Hastalıkları Bölümü içerisindeki Sigara Bırakma Polikliniği'nin sorumlusu olarak görev yapıyor. Cardiff-İngiltere'de Prof. Dr. Stephen Rollnick'in Motivational Interviewing Training Workshop'ını tamamladı. Aynı yıl Berra Sertel ile Yin yoga eğitmenlik eğitimi ve 2017'de Zeynep Aksoy Advayta Yoga Eğitmenlik eğitimlerini kendine kattı. Mindfulness Institute'den MBSR programını ve Günsu Engin Mindlight Okulu'nda 8 haftalık Mindfulness programlarını tamamladı. Amerikan Hastanesi Code Lotus Mindfulness Merkezi'nde Yin yoga dersleri ve Hastane içi Sağlık Çalışanları için Mindfulness eğitimleri vermekte ve 8 haftalık Mindfulness Temelli Alışkanlıktan Özgürleşme Programını yürütmektedir. 2022 yılında Breath Body Mind Foundation ile BBM giriş eğitimini tamamlamıştır. 2022 yılında ihtibaren Zeynep Aksoy Reset platformunda 8 haftalık bağımlılık ve mindfulness dersleri sunmaktadır.

Ferhan Demirağ

Mindfulness ve Yoga Eğitmeni



2006 yılında Mersin Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Seramik Bölümü'nden onur derecesi ile mezun oldu. Çeşitli kurumsal şirketlerde farklı birimlerde görev aldı. 2010 yılında Cihangir Yoga'da çalışarak eş zamanlı olarak Yoga Eğitmenliği Eğitimlerine katıldı. 2011 yılında Zeynep Aksoy ile 200 saatlik temel hocalık eğitimini tamamladıktan sonra 2011 yılında Hamile Yogası alanında eğitim almıştır. 2012 yılında Vinyasa Yoga Eğitimi, 2013 yılında Yoga Terapi Eğitimi almıştır. 2015 yılında Çocuk Yogası Eğitimi, 2015 Yin Yoga Eğitiminin ardından 2016 yılında David Cornwell ile Mindfulness Eğitimi tamamlamıştır. 2017 yılından beri Code Lotus'ta Mindfulness Temelli Nefes ve Beden Farkındalığıyla Hareket dersleri veriyor.

Psk. Şebnem Dural

Travma Duyarlı Somatik Koç ve Mindfulness Eğitmeni



2009 yılında İstanbul Koç Lisesi'nden mezun oldu. Northeastern Üniversitesi Psikoloji bölümünde eğitimini tamamladı. Tohum Otizm Vakfı'nda Güzel Günler Polikliniği'nde, Ekip Norma Razon'da ve Amerikan Hastanesi'nde stajlarını tamamlayıp The LifeCo Well-Being ve Detoks Merkezinde işe başladı. 2018 yılında Amerikan Hastanesi Kalite ve Code Lotus Mindfulness Merkezi'nde çalışmaya başladı. Aynı yıl sanat terapisi sertifikasyonunu ve 2013'de Çözüm odaklı terapi yöntemlerini tamamladı. 2015 yılında Pozitif Psikoloji üzerine sertifikasyonunu ardından 2018 yılında Mindfulness programını tamamladı. David Cornwell'in Breating Mind eğitimine katılarak Mindfulness eğitimini derinleştirmiştir. 2019 yılında Berivan Aslan Sungur ile 200 saatlik Yin Yoga Eğitmenlik Eğitimini tamamlamıştır. 2022 yılında Hungry For Happiness Academy Travma Bilgili Koç, Somatik ve Enerji Deneyimleme Çalışmaları eğitimini tamamlamıştır. 2018'den beri Code Lotus'ta Yin Yoga, Meditasyon ve Mindfulness eğitimleri veriyor.

Yeni Bir Yol, Yeni Planlar!

Artık Dünküleri Hatırlamaktan

Yarınkileri İstemekten

Vazgeçtim

Şimdi,

Şu An'da Ne Oluyor, O İlgilendiriyor Beni.

-Nikos Kazancakis

PROGRAMA KAYDINIZI YAPTIRMAK İÇİN:

- Ücret: KDV dahil 5500 TL.
- Eğitim en az 6 kişilik katılım ile gerçekleşecektir.
- Eğitim Günü ve Saati:

Mart Ayı Eğitim Gün ve Saati: Salı günleri 19:30

Mayıs Ayı Eğitim Gün ve Saati: Çarşamba günleri 19:30

- Eğitim Yeri : Zoom

*Ödemeyi yaparken açıklamaya **"Bağımlılık Çağında Döngülerimize Anlayışla Bakabilmek"**, 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>

