



Nefes Koçluğu Seminerleri

1.Bölüm Nefese İlk Adım 4 Haftalık Program

Eğitmen: Psikolog & Nefes Koçu Selen İŞCAN

“Nefes, ileri düzeyde biyolojik fonksiyonun ve gelişimin kapısını açan anahtardır. Bu yüzden sağlıkla ilgili her konunun merkezinde olmasına şaşırmamalıdır. Kişi herhangi bir yorgunluk, hastalık veya enerjisinde düzensizlik hissettiğinde son olarak değil, ilk bakacağı yer nefes olmalıdır. Nefes gerçekte vücudun en basit iletişim sistemidir.”

Dr. Sheldon Saul Hendler

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.

Nefes koçluğu pratikleri ve psikoloji bilimi senteziyle geliştirilen **Nefes Koçluğu Seminerleri**, zihin ve nefes alışkanlıklarının dönüştürülmesini hedefleyerek kişinin sürdürülebilir değişimi deneyimlemesine olanak sunar.

Nefes Koçluğu Seminerleri, öğrenilmiş disfonksiyonel nefes ve zihin alışkanlıklarının tespit edilmesi ve bu alışkanlıkların değiştirilerek beden ve zihin sağlığına katkıda bulunulması için tasarlanmış bir programdır.

4 haftalık program ile, katılımcıların nefes alışkanlıkları ve bu alışkanlıkların hayatlarına nasıl etki ettiği hakkında detaylı bir bilgi edinmeleri amaçlanmaktadır. Alışkanlıkların analizi ardından, nefes seansları ve bilişsel davranışçı metod temelli pratikler eşliğinde zihin ve beden farkındalığının kazandırılması hedeflenmektedir.

Bu programda neler deneyimlerim?

- Nefes alışkanlıklarının fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığını nasıl etki ettiğini hakkında teorik bilgiler edinmek
- Nefes pratikleri ile bu etkileri deneyimlemek
- Nefes alışkanlıklarımızın duygusal durumumuza nasıl doğrudan etki ettiğini fark etmek
- Düşünce alışkanlıklarımızın ve nefes alışkanlıklarımızın birbirleriyle bağlantılarını keşfetmek
- Doğal nefese sahip olma yolundaki engellerimizi fark etmek
- Düşünce ve duygularımızla kalabilme kapasitemizi genişletmek
- Her ne hissederseniz hissedelim yaşadığımız tüm deneyimlere izin verebilmek ve kendimize karşı şefkatli bir bakış açısı geliştirmek
- Deneyimlerimizin arkasında yatan temel sebepleri fark edebilmek
- Kendimize ve diğerlerine karşı farklı açılardan bakabilmek
- Zihnin gürültülü ve aktif halinden, derin gevşeme ve rahatlama haline geçişini deneyimlemek

Nerelerde faydalanabilirim?

Birçok araştırma bu ve benzeri programlarla edinilen nefes ve zihin pratiklerinin birçok faydası olduğunu göstermiştir.

Nefesin doğal haline dönmesi ile birlikte,

Fiziksel olarak;

- Bağışıklık sistemi güçlenmesine destek olur.
- Hücre yapısı içerisindeki oksijen oranı arttığı için kan hücre yenilenme hızı artar.
- Tansiyon dengelenir, endişe ve stres hafifler.
- Metabolizma hızlanır.
- Kendimizi daha enerjik ve dinç hissedersiniz.
- Uyku kalitemiz artar.

Zihinsel olarak;

- Zihnimizdeki negatif düşünce yapıları dönüşerek daha yapıcı düşünmeye başlarız.
- Zihnin sürekli düşünen gürültücü ve yorucu yapısı, daha sakin ve dingin bir zihin yapısına dönüşür.
- Konsantrasyon artar; öğrenme süreci kolaylaşır ve hızlanır.
- Depresyon, kaygı, panik gibi rahatsızlıkların tedavi sürecine destek olur.
- Bağımlılıklardan özgürleşmede destek olur.

*** Doğal Nefes bir tedavi yöntemi değildir. Program belirli herhangi bir fiziksel veya psikolojik durum için bir tedavi olarak sunulmamaktadır. Bununla birlikte yıllardır birçok fiziksel ve duygusal rahatsızlıkta etkili olduğu gözlemlenmiştir. Modern tıbbın yanında tamamlayıcı bir unsur olarak denemeniz önerilir.*

Nefes seansı sırasında mevcut rahatsızlıkların ve ağrıların şiddeti yükselebilir. Baş dönmesi, uyuşukluk, kramplar hissedebilirsiniz. Duygu değişimi ile karşılaşabilirsiniz. Nefes ile bu durumlar yüzeye çıkabilir.

Bunları iyileşme sürecinin bir parçası olarak değerlendirmeliyiz. Bu tür durumlarda süreci güvenle tamamlamanız için Nefes koçu size rehberlik edecektir. Bahsedilen iyileşme süreci gereği sorumluluğu kendiniz üstlenerek Nefes Koçunun yönlendirmelerini uygulamanız gerekir.

Nefese İlk Adım Oturum Temaları Nelerdir?

1.Oturum: NEFES FARKINDALIĞI

Doğal Nefes Nedir?
Disfonksiyonel Nefes Alışkanlıkları Nelerdir?
Psikolojik Nefes Açlığı Nedir?
Nefes Koçluğu Nedir?
Nefes Analizi
Nefes Seansı

2.Oturum: ZİHİN FARKINDALIĞI

Paylaşım
Zihin Mekaniğini Anlamak
Düşünce Sistemi
Travma ve Bilinçaltı Depolama
Çekirdek Dil
3D (Düşünce-Duygu-Davranış) Modeli Egzersizi
Nefes Seansı

3.Oturum: DUYGU FARKINDALIĞI

Paylaşım
Duyguların Doğasını Anlamak
Duygusal İhtiyaçlar
Duygusal İhtiyaçların Analizi
Nefes Seansı

4.Oturum: ÖZGÜR İFADE

Paylaşım
İfadeyi engelleyen durumlar
İfade Egzersizi
Nefes Seansı

Oturumlarda Neler Olur?

Oturumlar 2 saat teorik bilgi, 2 saat egzersizler ve nefes seansları olmak üzere yaklaşık 4 saat sürmektedir. Her nefes seansı öncesi verilen bilgiler uygulanacak nefes seansı ile ilgilidir ve her oturum bir önceki oturumdan öğrenilen ve deneyimlenenler üzerine inşa edilir. Tüm oturumlarda hem eğitmen ve hem de katılımcıların katılımı ile interaktif bir paylaşım ortamı yaratılması hedeflenir.

PROGRAM AKIŐI

**Programa kesin kaydınız online görüşmeler sonrasında gerçekleşmektedir.

**Programın tam saatinde başlaması için başlama saatinden en az yarım saat önce eğitimin yapılacağı salonda olmanız önemlidir. Nefes seanslarının yapısı gereği bazı zamanlarda bitiş saatlerinde gecikmeler yaşanabilmektedir.

- Bütün oturumlar Code Lotus'da gerçekleşecektir.



Eğitmen Hakkında:



Selen İşcan | Uzm. Psikolog & Nefes Koçu

2009 yılında İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisansını tamamlamış, ardından University of St. Andrews'da Sağlık-Klinik Psikoloji alanında yüksek lisansını yapmıştır.

Süpervizyonunu NHS Hospitals Psikoloji servisinde tamamladıktan sonra Uluslararası Koçluk Federasyonu (ICF) onaylı Nefes ve Yaşam Koçluğu eğitimini almıştır. Çeşitli klinik ve üniversitelerde görev aldıktan sonra şu anda Amerikan Hastanesi'nde Psikolog ve Nefes Koçu olarak görevine devam etmektedir.

Aldığı diğer eğitimler arasında, Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı, Human Design, Psiko-Onkoloji ve vaka çalışmaları, Bilişsel-Davranışçı Terapi , Mindfulness ile Kaygı ile Başetme, Klinik İlk Görüşme ve Değerlendirme, Psikodrama başlangıç seviyesi, İletişim Becerileri ve Akran danışmanlığı eğitimleri yer almaktadır.

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

Facebook: <https://bit.ly/2ZvWwJi> Instagram: <https://bit.ly/2yD7iph>

KAYIT İÇİN BİLGİLENDİRMELER:

- Nefese İlk Adım, Nefes Koçluğu Seminerlerinin ilk bölümüdür.
- Her cumartesi 4 saatlik oturumlardan oluşan eğitim toplamdan 4 hafta sürmektedir.
- Her bir oturum diğerinin devamı olarak tasarlandığı için eğitimi tamamlamak adına düzenli olarak katılımınız gereklidir.
- Program bir grup çalışmasıdır. Programın bazı kısımlarında partnerli çalışmalar yapılır.
- Pandemi koşulları sebebiyle eğitim 6 kişi ile sınırlandırılmıştır.
- Katılım sertifikası alabilmeniz ve Nefes Koçluğu Semineri 2.bölüme katılabilmemiz için seminere tam katılım sağlamış olmanız gerekir.
- Herhangi bir oturuma katılım sağlayamadığınızda katılım sertifikası sunulmaz ancak kendi öğreniminiz için programa devam edebilirsiniz.

