

DUYURU

Sağlıklı Benliğin Güçlendirilmesi

Yüzyüze veya Online Uygulamalı Bire-bir Eğitim...



Prof. Dr. Atilla Soykan

Meslek hayatım boyunca psikiyatrik hastalıkların tedavisi ve psikoterapisi üzerinde çalıştıktan sonra, mesleğe ara verip, sağlıklı bireyin özellikleri ve sağlamlık halinin nasıl geliştirilebileceği hakkında üretilen bilimsel bilgileri araştırmakta başladım.

Öğrendiklerim ve yaptığım çıkarımlar anlatabileceğim ve sizinle çalışabileceğim olgunluğa ulaştığından beri de, kendini araştırmaya meraklı kişilere grup ve bireysel eğitimler vermekteyim.

Detaylı bilgi için lütfen www.atillasoykan.com/benlik.pdf sayfasını inceleyin. İlgilenen ve ek bilgi almak isteyenlerin bana DM atmalarını rica ederim.

Sağlıklı benliğin güçlendirilmesi eğitiminde, psikoterapide kullanılan tekniklerden yararlanarak, katılımcının, kendisini ve kör noktalarını daha iyi tanımasını, kendini geliştirebileceği beceriler kazanmasını amaçlıyorum.

Not: Görüşmeler, kişisel gelişim ve bu bağlamda beceriler kazandıracak şekilde planlanmıştır. Görüşmelerin psikiyatrik tanı ve tedavi niteliği olmayacaktır.

Sağlıklı Benliğin Güçlendirilmesi

Yüz-yüze eğitim programı bilgilendirmesi

Eğitim, online veya M+ Psikoloji Merkezinde (Ankara) yüz-yüze yapılacak ve sizin beklentilerinize göre şekillendirilecektir. Eğitim seansları 50-55 dk. olarak planlanmıştır. Her seans öncesi teorik ve hazırlık bilgilerini içeren yazılı çalışma materyali gönderilecektir. Eğitim, 10 dk kadar süreli teorik bilgilerin gözden geçirilmesi ile başlayacaktır. Kalan 40-45 dakikada ise, önce, bu teorik bilginin size uyarlanması için birlikte çalışacağız, sonra da konuyla bağlantılı pratik uygulamalar ile kalıcı olarak yaşamınıza aktarabileceğiniz beceriler edinmenize odaklanacağız. Ankara dışında yaşayanlarla aynı plan online olarak gerçekleştirilecektir.

Eğitim seanslarında sırasıyla ele alınacak konu ve sorular :

1. Seans; Varoluşsal benlik, kendim ve diğer(ler)i evrenini inceleme; gözlemci-mindful ben aktivasyonu
 2. Seans; Mentalizasyon becerisi ile empati, içgörü ve zihinsel esneklik çalışmaları
 3. Seans; Ego gelişimi nedir ve 'kendi ego gelişim düzeyim nerede?' konusunu çalışacağız
 4. Seans; İncelemeyi seçtiğiniz kişilerin ego gelişim düzeyini ve onlarla nasıl iletişim kurabileceğinizi araştıracağız
 5. Seans; Kendinizde farkında olmadığınız yani bilinçdışı alanınızdaki özelliklerinizi nasıl inceleyeceğinize odaklanacağız (shadow work)
 6. Seans; Önceki eğitim seanslarını gözden geçirme ve yeni yaşam planı oluşturma
- Opsiyonel olarak ve ihtiyaca göre 7. ve 8. seanslar yapılabilecektir.

Eğitim, mesleki yaşantısında bir noktaya gelmiş, bire-bir ve sosyal ilişkiler içinde olan, boş zaman aktivitelerine sahip, sağlık problemleri günlük hayatını etkilemeyecek düzeyde olan, kendini geliştirmeye meraklı ve bu amaçla yöntem arayışı içinde olan kişilere uygun olarak planlanmıştır.

Psikiyatrik veya psikolojik sıkıntıların yoğun olduğu dönemlerde ele alınacak konulara odaklanma güç olacağından, eğitimin, verimli olabilmesi için, söz konusu problemlerin günlük hayata etkisinin pek olmadığı bir dönemde alınmasını tavsiye ediyorum. Eğitime katıldıktan sonra bu eğitimin size yararlı olmayacağını düşünürsek, probleme yönelik bir kaç seans yapıp, eğitimi sonlandırıyoruz.

Konu başlıklarından da anlaşılacağı gibi, eğitim, psikiyatrik-psikolojik tedavi özelliği taşımamaktadır.

Dipnot; Keyf alacağınız bir çalışma olacak. Anlatmak istemediğiniz herhangi bir şeyi anlatmanızı talep etmeyeceğim.