

# 'Ben, Kendim ve Diğerleri' Kursu

## Bireysel, Yüz-yüze Psiko-eğitim Programı Ön-bilgilendirmesi

Eğitimi Veren; Prof. Dr. Atilla Soykan

Eğitim konularının aşağıdaki sırayla ele alınması amaçlanmakla birlikte, konuların işleniş şekli katılımcının ihtiyaçlarına göre olacaktır. Eğitim seansları bire bir olarak ve yüz-yüze yapılacaktır. Eğitime kabul edilenlere, işlenecek konularla ilgili yazılı bir çalışma metni önceden gönderilecektir. Eğitim seansının süresi 50 +/- 5 dk. olarak planlanmıştır. Seansın ilk 10-15 dakikasında günün teorik konusu özetlenecek, kalan sürede ise bu teorik bilginin katılımcıya uyarlanması için çalışma ve uygulamalar yapılacaktır. Eğitim, Ankara'da yaşayanlarla M+ Psikoloji Merkezinde, ankara dışında yaşayanlarla ise online olarak gerçekleştirilecektir.

Eğitim 8 Ocak 2025 tarihinde başlayacak ve haftada 1 yapılacaktır. Bireysel eğitim için karşılıklı olarak bir saat belirlenecek, her hafta aynı saatte, 8 hafta süreyle yapılacaktır. Kursta kayıt, ön-bilgilendirme, seans saatlinin planlaması gibi sekreteryaya işlemleri doğrudan tarafımdan yapılacak ve katılımcının anlattıkları hakkında her hangi bir yöntemle kayıt tutulmayacaktır. Eğitim kontenjanı sınırlıdır. Eğitim ücreti her seans için ayrı ayrı alınacaktır.

Eğitim hedefimi, 'ben, kendim ve diğerleri' evrenini zihninizde oluşturmanız, ele alacağımız yeni bakış açılarını kendi yaşamınıza uyarlamanız ve hayat boyu kullanabileceğiniz beceriler kazanmanız, olarak özetleyebilirim.

Sırasıyla her hafta işlenecek soru, konu ve ilgili uygulamalar:

1. Ben kimim ?; Eğitim amacının konuşulması, gözlemci farkında benliğin aktivasyonu ve kendini tanıma pratikleri
2. Kendini tanıma araçları; Mentalizasyon, empati, iç-görü, psikolojik esneklik becerileri ve üstten-çoklu bakış açısı hakkında teorik bilgiler ve pratik uygulamalar
3. Ben, kendim ve diğerleri; Bireysel evreninizde kendinizi ve etkileşimlerinizi inceleme ve anlama,
4. Sahte ve gerçek benlik; Benliğin kurulumu, sahte ve gerçek benliğin kökenleri ve etkilerini gözden geçirme
5. Erişkin ego gelişimi, giriş; Ego gelişimini basamakları ve yaşamınızda kişilerin hangi basamaklarda yer alıyor olabileceğinin incelenmesi
6. Erişkin ego gelişimi, siz; Hangi basamaklarda olduğunuzun anlaşılması ve diğer basamaklardaki kişilerle nasıl iletişim kurabileceğinizin ele alınması
7. Gölge çalışması; Shadow work olarak adlandırılan, öz-geçmişimizde bilinç-dışına attığımız ancak yaşamımıza etkisi süren karanlıktaki noktalarımızı farketme teknikler üzerine çalışmalar
8. Kendini gerçekleştirmiş insan; Doğal gelişimin en üstüne varmış insanın özellikleri  
( İhtiyaca göre ve talep geldiğinde kursu en fazla 2 seans uzatma olanağım bulunmaktadır; tersine, katılımcının konuların bazılarını zaten hakim olduğunu veya fazla zorlanacağını saptarsam, kursun yapısını değiştirip, bazan kısaltabiliyorum.)

**Kurs, yaşantısında oldukça doyumlu bir noktaya gelmiş, bire-bir ve sosyal ilişkiler içinde olan, boş zaman aktivitelerine sahip, ruhsal ve fiziksel sağlık problemleri günlük hayatını etkileyecek düzeyde olmayan, kendini geliştirmeye meraklı ve bu amaçla yöntem arayışı içinde olan kişilere uygun olarak planlanmıştır.**

Psikiyatrik-psikolojik, ilişkiler vb., kaynaklı sıkıntıların yoğun olduğu dönemlerde ele alınacak konulara odaklanmak güç olduğundan, eğitimin verimli olabilmesi için, söz konusu problemlerin günlük hayata etkisinin pek olmadığı bir dönemde alınması gerekmektedir.

Konu başlıklarından da anlaşılacağı gibi, eğitim, kendini tanıma ve sağlıklı yönlerimizi daha da güçlendirme amaçlı bir akış şeması içermekte ve psikiyatrik-psikolojik tanı veya tedavi özelliği taşımamaktadır. Başvuru sürecinde bir ön değerlendirme yapılacaktır. Eğer varsa çekincelerinizi lütfen bu süreçte bildirin.

Ön-başvuru için lütfen @prof.dr.atilla.soykan instagram adresine girerek bana mesaj atın.