

Zihin Kabilemiz

'Benlik, Parçaları ve İç-Konuşmalar' Kursu

Online, Bireysel Psiko-Eğitim Programı Ön-Bilgilendirmesi

Düzenleyen; Prof. Dr. Atilla Soykan (2025)

Eğitimin Amacı

İçimizde pek çok ses konuşuyor ve kimi bizi cesaretlendirirken, kimisi suçluyor, kızıyor, eleştiriyor, kimi gayet yardımcı ve yapıcı iken kimisi bizi sabote ediyor, kimisi de birbirleri ile çatışıyor. Bu iç ses ve konuşmaların kökenlerini, işlevlerini, sanki küçük bir kişilik parçası gibi arada çıkıp bizi yönetenlerini ve genel olarak kişiliğimize etki edenlerini tanımaya, anlamaya ve ehlileştirmeye çalışacağız.

Kurs Hakkında Teknik Bilgiler

Eğitim konularının aşağıdaki sırayla ele alınması amaçlanmakla birlikte, konuların işleniş şekli katılımcının ihtiyaçlarına göre olacaktır. Eğitim seansları online, bire bir olarak ve zoom üzerinden yapılacaktır. Eğitime kabul edilenlere, işlenecek konularla ilgili yazılı bir çalışma metni önceden gönderilecektir. Eğitim seansının süresi 70 +/- 10 dk. olarak planlanmıştır. Seansın ilk 10-15 dakikasında günün teorik zemini özetlenecek, kalan sürede ise bu bilgilerin katılımcıya uyarlanması için çalışma ve uygulamalar yapılacaktır.

Eğitim 12 Mayıs 2025 haftası başlayacak ve haftada 1 yapılacaktır. Bireysel eğitim için karşılıklı olarak bir saat belirlenecek, her hafta aynı saatte, 4 hafta süreyle yapılacaktır. Kursta kayıt, ön-bilgilendirme, seans saatlinin planlaması gibi sekreteryaya işlemleri doğrudan tarafımdan yapılacak ve katılımcının anlattıkları hakkında herhangi bir yöntemle kayıt tutulmayacaktır. Eğitim kontenjanı sınırlıdır. Eğitim ücreti her seans için ayrı ayrı alınacaktır.

Eğitim Seansları ve İçeriği

Her seansa kısa bir meditasyon ile başlanacak ve odaklanma becerisi arttırılacak, iç dünyamıza erişimimizi kolaylaştırıcı teknikler kullanılacaktır. İşlenecek konu, konu ve ilgili uygulamalar:

- 1. Gün İç Sesleri Duyma, Dinleme;** Eğitim amacının konuşulması, aklımızda gezinme becerisinin aktivasyonu, var oluşsal ön kabullerimizi inceleme ve iç konuşmalarımızı tanıma pratikleri,
- 2. Gün Konuşan Benlik Parçalarıyla Tanışma;** Ego stratejilerini (bağı sürdürme, engellenme ve reddetme) ve var oluşsal ön kabullerimizde ego stratejileri ile gerçekleşen iç konuşma değişimlerini inceleme,
- 3. Gün Benlik Parçalarının Özelliklerini ve İşlevlerini Fark Etme;** Kendi bellekleri ve özelleşmiş duygu, düşünce ve davranış örüntüleri olan benlik parçaları (yönetici ve muhafız koruyucular, sürgündeki parçalar) ile tanışma, iletişime geçme ve işlevlerini anlamaya odaklanma,
- 4. Gün: Kalıplaşmış-Merkezi Benliğin Yapısı;** Enneagram alt tiplerini örnek olarak kullanarak kalıplaşmış benlik yapılarının incelenmesi, merkezi benliğin aktivasyonu ve parçaları bütünleştirme stratejilerini deneyimleme

(İhtiyaca göre ve talep geldiğinde kursu en fazla 3 seans uzatma olanağım bulunmaktadır; tersine, katılımcının konuların bazılarını zaten hakim olduğunu veya fazla zorlanacağını saptarsam, kursun yapısını değiştirip, bazen 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 olacağından, eğitimin verimli olabilmesi için, söz konusu problemlerin günlük hayata etkisinin pek olmadığı bir dönemde alınması gerekmektedir. Psikolojik sıkıntılar nedeniyle kararsız kalan ve yoğun ve çözülmemiş travmatik çocukluk yaşantıları olan adayların başvuru esnasında durumu bana bildirmelerini rica ederim.

Konu başlıklarından da anlaşılacağı gibi, eğitim, kendini tanıma ve sağlıklı iç konuşmamızı daha da güçlendirme amaçlı bir akış şeması içermektedir. 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.