

# Gündelik Hayatta Bilinçli farkındalık; " Mindfulness", Modül 1

## • Programın Amacı

Gündelik hayatta bilinçli farkındalıkla hareket ederek özellikle yoğun zamanlarımızda oluşan stresi azaltmak, daha dingin bir şekilde hareket etmek, bunu bir alışkanlık olarak hayata geçirmek hedeflenmektedir.

## • Kazanılacak Yetkinlikler

- "Anda" kalma pratiğini yaşamın her anında uygulamayı öğrenerek kalıcı olarak hayata geçirmek.
- Stresli anlarla başa çıkma teknikleri öğrenmek

## • Eğitimin Faydaları

- Daha olumlu olmak
- Daha yaratıcı olmak ve kaynaklarınızın farkına varmak
- Çözümleri daha net görmek
- Kendinize ve başkalarına karşı daha sevecen olmak

## • İçerik

- Bilinçli farkındalığın nörobiyoloji ve nöroplastisite bilimlerindeki son gelişmelerle olan bağı; ve bu keşiflerin günlük hayatımıza getirdiği değişim potansiyeli
- Düşünceler ve duygusal tecrübeler arasındaki bağı farketmek
- Nefesle Farkındalık Çalışmaları
- Şimdide kalma egzersizleri
- Yemek ve yürümek farkındalık çalışması
- *Soma Diyalogları*, ikili farkındalık çalışması

-Eğitim sonunda bir meditasyon cd'si verilecektir.

-Eğitimden 2 hafta sonra tüm katılımcılarla beraber kararlaştırılan bir tarihte skype üzerinden feedback seansı yapılacaktır

## • Hedef Kitle

Yaşamlarındaki yoğunluktan dolayı kendini dinlemeye zaman bulamayan, tükenmiş hissedenen ve tazelenmeye ihtiyaç duyan , ya da basit gevşeme tekniklerini öğrenmek isteyen herkes.

## • Eğitmen



Yasemin Balcı  
Eğitim Uzmanı,  
Yaşam Koçu

## • Eğitim Tarihleri

### Gündelik Hayatta Bilinçli farkındalık; " Mindfulness", Modül 1

1 Haziran 2012 Cuma  
9.30 - 13.00  
3.5 saat

### Gündelik Hayatta Bilinçli farkındalık; " Mindfulness", Modül 2

19 Haziran 2012 Salı  
9.30 - 13.00  
3.5 saat

## • Eğitim Yeri

Navitas Eğitim Salonları 5.Gazeteciler Sitesi, Akasya  
Sokak C-2 Blok Daire:3 Akatlar-İstanbul

Modül başına  
200 TL + KDV  
(ikramlar ve eğitim materyalleri dahildir.)

## NAVİTAS BANKA HESAP NUMARALARI

Banka Adı: T.Garanti Bankası A.Ş.  
Ünvan: Navitas Eğitim, Danışmanlık Koçluk Hizmetleri LTD.ŞTİ.  
Şube: Valikonağı Şubesi - Şube Kodu: 183  
Hesap No: 6298923 - IBAN: TR52 0006 2000 1830 0006 2989 23

**Son kayıt ve ödeme tarihi:** 24 Mayıs 2012 Perşembe

Aynı kuruluştan iki ve üstü katılımcı için ön kayıt yaptırana % 5 indirim uygulanır.

· Kontenjanın dolması durumunda erken kayıt yaptıranlara öncelik tanınacaktır. Kesin kayıt havale formu tarafımıza fakslandıktan (0212 319 76 00) veya e-posta ([navitas@navitas-tr.com](mailto:navitas@navitas-tr.com)) ile yollandıktan sonra gerçekleşecek ve tarafınıza mesaj yollanacaktır.

**İptal & Değişiklik:** 5 iş günü öncesine kadar iptal durumunda yapılmış olan ödemenin %50'si iade edilecektir. Kayıt olan kişinin yerine aynı kuruluştan farklı bir kişinin katılması mümkündür. Yeterli sayıda katılımcı sağlanmadığı durumda, eğitim Navitas tarafından iptal edilirse, ödemelerin tamamı iade edilecektir. Navitas katılımcılara önceden bilgi vererek eğitim yerini değiştirme hakkını saklı tutmaktadır.