

# KOÇLUKTA POZİTİF PSİKOLOJİ SERTİFİKA PROGRAMI

## • Programın Amacı

Pozitif Psikoloji kişilerin optimum performansa ulaşmalarını ve daha mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmelerini destekleyen bilim dalıdır. Pozitif Psikoloji çalışan mutluluğunun ve bağlılığının önemsendiği kurumlarda kullanılmaktadır. Bireyler iyi hissederken daha verimli çalışırlar ve performansları doğal olarak artar. Pozitif Psikoloji, pozitif duygular, güçlü yönleri, çalışanların kuruma gönülden bağlılığı, pozitif ilişkiler, anlam bulma, iş hayatında akış, iyimserlik ve bütünsel refah gibi kavramları ele alır.

Pozitif Psikoloji araçlarını kullanan koçlar danışanlarının güçlü yönlerini ve mutluluk kaynaklarını belirleyerek yaşam tatminlerinin ve başarılarının artmasını sağlarlar. Bu programda koçların araç çantasını zenginleştirecek ve danışanlarda kalıcı pozitif değişim yaratacak uygulamalar deneyimsel öğrenme yöntemiyle aktarılmaktadır.

## • Programın Faydaları

- Pozitif Psikoloji araçlarıyla yapılan koçluğun zenginleşmesi ve etkisinin artması
- Koçların kendilerine dönük farkındalık kazanmaları
- Koçların kendi yaşamlarındaki pozitifliğin artması
- Danışanlarda farkındalık ve içgörü yaratabilmek
- Danışanların yaşamlarında mutluluk ve başarının artması
- Danışanların seçeneklerini genişletebilmek
- Güçlü yönleri kaldıraç etkisi olarak kullanabilmek
- Bir koç olarak kendisini sürekli geliştirebilme becerisini kazanmak

## • Program Yöntemi

Programda konular bilgi transferi, demo koçluk uygulamalar, ikili ve üçlü koçluk çalışmaları, grup uygulamaları, çeşitli Pozitif Psikoloji envanterleri, özdeğerlendirme ve geri bildirim çalışmaları şeklinde aktarılmaktadır.

## • İçerik

### Koçlukta Pozitif Psikoloji Sertifika Programı Modül 1

- Pozitif Psikoloji Koçluğuna Giriş

## • Eğitmen



Demet Uyar  
Kuruçu & Yönetici Koçu  
& Eğitmen

## • Tarih

1. Modül: 5-7 Nisan 2013

2. Modül 17-19 Mayıs 2013

## • Süre

Toplam eğitim süresi 6 gün, 36 saattir. Eğitim 9.00-16.30 saatleri arasında yapılmaktadır.

Bu eğitim için ICF'e (International Coach Federation) 36 saatlik CCE başvurusu yapılmıştır.

## • Eğitim Yeri

BÜMED Boğaziçi Üniversitesi Mezunlar Derneği

Güney Kampüs Lojmanı Kapı Yanı  
34342 Bebek İstanbul

4.800 TL + KDV (6 günlük toplam bedel / 2 taksit yapılmaktadır.)  
(Öğle yemekleri, ikramlar ve eğitim materyalleri dahildir)

- i. Pozitif Psikoloji Nedir?
- ii. Pozitif Psikoloji'de Kullanılan Kavramlar ve Koçlukta Yeri
- iii. PERMA Modeli (Seligman)
- iv. Pozitif Olmanın Faydaları ve Koçlukta Uygulamaları

- Pozitif Psikoloji Koçluğu'nda Güçlü Yönlerin Keşfi

- i. VIA Testi Uygulaması
- ii. Koçluk Uygulamalarıyla Güçlü Yönlerin Belirlenmesi
- iii. Güçlü Olmayan Yönlerin Desteklenmesi

- Pozitif Sorgulama

- İdeal Benlik Uygulaması
- En İyi Hal Hikayesinin Oluşturulması
- Genişlet & Depola Teorisi ve Pozitif Duyguların Faydaları (Fredrickson)
- Bütünsel Refah (Well – Being) ve Koçlukta Uygulamaları

1. Fiziksel Refah
2. Zihinsel Refah
3. Finansal Refah
4. Kariyer Refahı
5. Toplumsal Refah

- Olumluyıcı Sorgulama (Appreciative Inquiry) Tekniği ve Koçlukta Uygulamaları

- Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Koçlukta Uygulamaları

- i. Niyet – Dikkat – Tutum Döngüsü
- ii. Meditasyon Uygulamaları

- Akış – Flow Kavramı (Csikszentmihaly) ve Pozitif Psikolojideki Yeri

## **Koçlukta Pozitif Psikoloji Sertifika Programı Modül 2**

- Mutlu Yaşamın Üç Boyutu
- Yaşam Tatmini Skalası ve Koçluk Uygulaması
- Pozitiflikte Zihniyetin Yeri
- Öğrenilmiş İyimserlik
- ABCDE Modeli ve Aktif Yapıcı Yanıt Verme Sistemi
- İş Hayatında Pozitiflik

- i. İşyerinde Pozitifliği Arttırmanın Kriterleri
- ii. İş Ortamında Tatminin 10 Kuralı
- iii. Kendini Gerçekleştirme Davranışları

- Dayanıklılık Geliştirme Yöntemleri

- Umut Teorisi

- i. Yetişkin Umut Skalası
- ii. Umut = Vizyon + Hedefler + Enerji Seviyesi Modeliyle Koçluk

- Liderlik Stilleri ve Pozitif Psikoloji Koçluğundaki Uygulamaları

- i. İnsanlar niçin liderlere ihtiyaç duyar ve liderleri takip eder?
- ii. Liderleri takip edenlerin temel ihtiyaçları nelerdir?
- iii. Cavanagh'ın 4 Faktörlü Modeli
- iv. Takdir Eden Lider Modeli (Whitney)
- v. Eşsiz Lider Modeli

- Pozitif Yaşam Liderliği

#### • Hedef Kitle

Koçluk yetkinliklerini geliştirmek isteyen tecrübeli ve/veya temel eğitimlerini tamamlamış koçlar, kurum içi koçlar, temel koçluk eğitimi almış olan İnsan Kaynakları sorumluları

### 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:** 28 Mart 2013 Perşembe

**Önemli Not:** Maksimum katılımcı sayısı 12'dir. Kontenjanın dolması durumunda erken kayıt yaptıranlara öncelik tanınacaktır.

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

· 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 sağlanamadığı durumda, eğitim Navitas tarafından iptal edilirse, ödemelerin tamamı iade edilecektir. Navitas katılımcılara önceden bilgi vererek eğitim yerini değiştirme hakkını saklı tutmaktadır.