

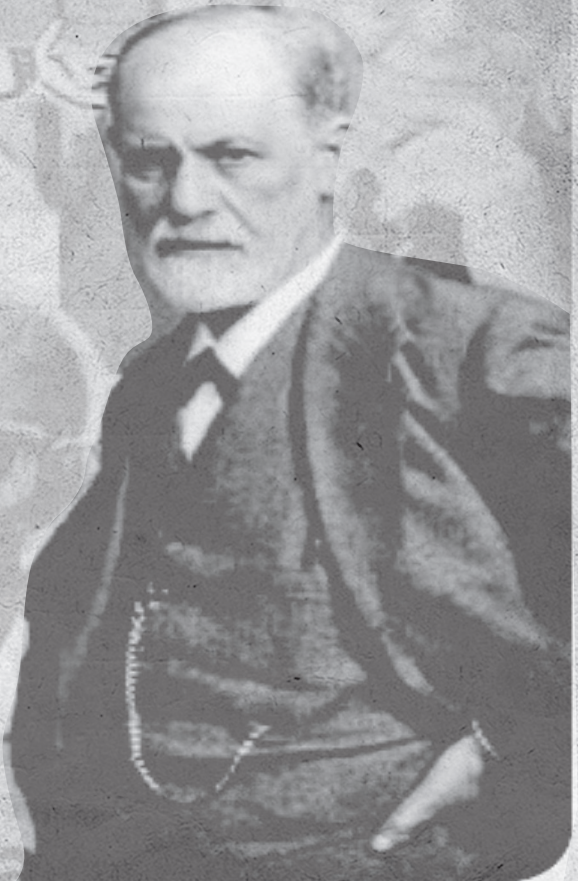
Psikolojik Dayanıklılık Ve Yüksek Performans Programı

ZİHİNSEL NETLİK - DUYGUSAL DENGİ - SÜRDÜRÜLEBİLİR PERFORMANS



Adalet Başdu

Psikolog - Yazar



Bu kapsamda kurumunuza özel
olarak tasarladığımız
Psikolojik Dayanıklılık ve Yüksek
Performans Programı
çalışanların stres yönetimi,
odaklanma becerileri
ve duygusal denge kapasitelerini
güçlendirmeyi hedeflemektedir.

1. GÜN

PROGRAM YAPISI

1- ZİHİNSEL PERFORMANSIN TEMELLERİ

Bilişsel yük ve karar kalitesi

Dikkat yönetimi

Mental enerji döngüsü

2 - STRES VE DUYGU REGÜLASYONU

Cortisol ve performans ilişkisi

Tetikleyici farkındalığı

Mikro-regülasyon teknikleri

3 - PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Kriz anında zihinsel esneklik

Belirsizlik toleransı

İçsel konuşma ve yeniden yapılanma

4 - TÜKENMİŞLİKTE KÖRÖNMA

Tükenmişliğin erken sinyalleri

Enerji yönetimi ve zaman yönetimi

Sınır koyma becerisi

5 - ODAK VE ÜRETKENLİK STRATEJİLERİ

Derin çalışma

Dijital dikkat dağınıklığı

Bilişsel performans ritüelleri

6- KURUMSAL UYGULAMA

Alışkanlık tasarımı

Takım içi psikolojik güvenlik

Uygulama planı (30 - 60 - 90)

10 güçlü egzersiz seti

Biz alışanların
sadece
ne yapacağını değil,
neden
yapamadığını özüyoruz.

Program sonunda katılımcılarda;

Daha yüksek odaklanma kapasitesi

Stresle başa çıkmada artış

Tükenmişlik riskinde azalma

İş performansında gözle görülür iyileşme beklenmektedir.

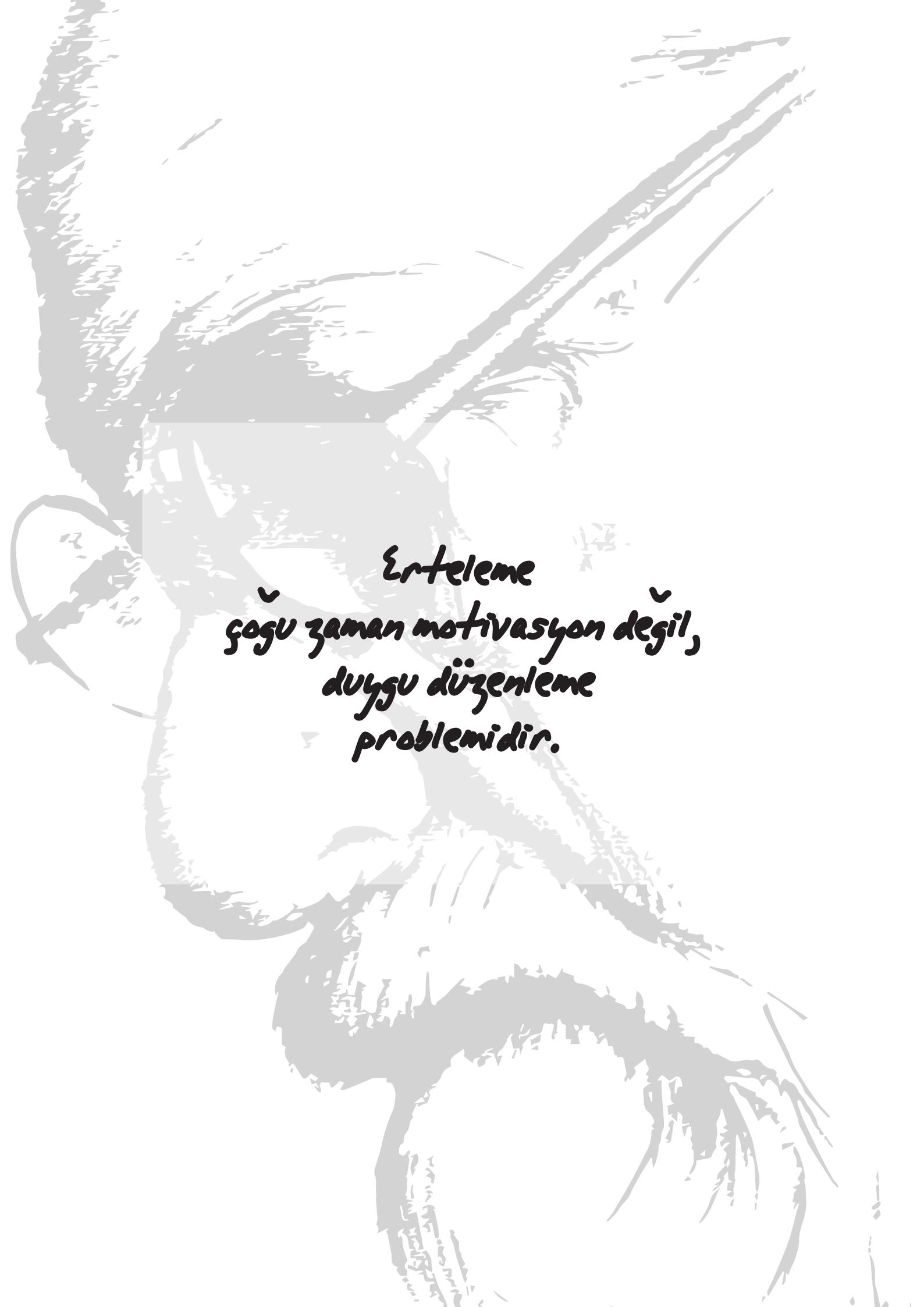
Erteleme Ve Psikolojik Dinamikleri

Sigmund Freud, Daniel Kahnemon, Davranış Bilimleri ve Nöropsikoloji Sentezi



Adalet Bağcı

Psikolog - Yazar



Erteleme
şoğu zaman motivasyon değil,
duygu düzenleme
problemidir.

EĞİTİM VAADI

Katılımcılar;

- Ertelemenin görünmeyen psikolojik nedenlerini anlar.
- Erteleme döngülerini fark eder.
- Öz sabotaj mekanizmalarını çözer.
- Davranış değişimi araçları öğrenir.

1. GÜN

PROGRAM MİMARİSİ

3 Günlük Eğitim Programı

Modül 1

Erteleme nedir, Ne Değildir.

İçerik:

Tembellik ve erteleme farkı
Erteleme psikolojisi
Zaman yönetimi sorunu miti

Egzersiz

Erteleme Haritası

Modül 2

Ertelemenin Psikolojik Dinamikleri

İçerik:

Kök nedenler
Mükemmelliyetçilik
Başarısızlık korkusu
Başarı korkusu
Yetersizlik şemaları
Kontrol ihtiyacı
İç eleştirmen

Egzersiz

İç sabotaj haritalama

Modül 3

Beyin ve Erteleme

İçerik:

Nörobilim
Ödül sistemi
Limbik kaçınma
Profrontal çatışma

Egzersiz

Dopamin döngüsü analizi

2. GÜN

Modül 1

ZİHİNDE ERTELEME NASIL İŞLER

Ertelem çoğu zaman irade eksikliği değil;
duygu düzenleme + bilişsel kaçınma + ödül sistemi etkileşimidir.

ZİHİNDEKİ ERTELEME DÖNGÜSÜ

- 1 - Tetiklenme
- 2 - Duygusal rahatsızlık
- 3 - Kaçınma davranışı
- 4 - Kompleks tetiklenmesi
- 5 - Daha büyük kaçınma

Modül 2

Ertelemeyi tetikleyen bilişsel tuzaklar

Başarısızlık kimliği

Görevi büyütme - Aşırı genelleme
Anlık rahatlama yanılgısı
Duygusal akıl yürütme
Kendini sabotaj

Egzersiz

Ertelemeyi kırma stratejisi
30 günlük davranış değişimi protokolü

FREUDYEN AÇIDAN ERTELEME PSİKOLOJİSİ

Erteleme yalnız alışkanlık değil çatışma + savunma + bastırma + haz ilkesi bağlamında okunabilir.

- 1- Haz ilkesi ve gerçeklik ilkesi çatışması
- 2 - Erteleme bir savunma mekanizması olabilir.
 - Kaçınma
 - Bastırma
 - Rasyonalizasyon
 - Yer değiştirme
- 3- Erteleme ve biliçdışı direnç
- 4 - Süperegö ve iç eleştirmen
- 5 - Başarı kaygısı / Ceza fantazisi
- 6 - Pasif agresyon olarak erteleme
- 7 - Terkarlama zorlantısı
- 8 - Erteleme ve İd-Ego - Süperegö çatışması

FREUDYEN ERTELEME FORMÜLÜ

Çatışma + Kaygı + Savunma = Erteleme

Freudyen egzersizler

- Serbest çağrışım
- Direnç analizi
- Süperegö günlüğü
- Pasif agresyon analizi
- Çocukluk köken çalışması
- Freudyen erteleme dinamikleri haritası

Psikolojik olarak görülebilecek temalar

*** Başarı suçluluğu**

*** Anksiyete**

*** Otorite çatışmaları**

*** Cezalandırılma fantazileri**

*** Süperego sertliği**

Jung + Nörobilim + Yaratıcılık integratif Problem Çözme Programı

Derin Psikoloji ve Beyin Temelli Yaratıcı Problem Çözme



Adalet Bağcı

Psikolog - Yazar



Albert Einsteinin
meşhur yaklaşımı
Problemi anlamaya
55 dk.,
Çözümüne 5 dk.

1.GÜN

Sentez

Carl Jung - derin psikoloji, semboller, gölge, bilinçdışı
Albert Einstein - radikal problem çözme
Leonardo da Vinci - yaratıcı (bağlamsal düşünme)
Nörobilim - bilişsel esneklik & zihinsel çeviklik

Beyni problem çözmeye eğitmek

Programın Vaadi

Katılımcılar:

Daha iyi düşünmeyi öğrenir
Problem çözme zihinsel süreçlerini güçlendirir
Bilişsel esneklik geliştirir
Stratejik üretkenlik kazanır

Programın Mimari

3 Gün Üst Düzey Davranış Değiştirme Laboratuvarı

Modül 1

Problem Çözen Beyin Nasıl Çalışır?

İçerik:

Temel nörobilim
Prefrontal cortex ve yönetici işlevler
Bilişsel esneklik
Çalışma hafızası
Döngüler

Beynin problem çözme ağları

Prefrontal cortex
Neuroplasticity
Cognitive flexibility

Egzersiz

Cognitive Flex Lab
(Bilişsel esneme çalışmaları)

Zihinkası geliştirme programı

Zihin kası nedir?

Problem çözmenin 5 zihinsel kası

Gözlem kası

Analiz kası

Yeniden çerçeveleme kası

Yaratıcılık kası

Karar verme kası

Egzersiz

Problem Çözme Kas Haritası

Problem Çözme Gym

Problem çözmenin görünmeyen psikolojisi

Problemleri sadece akıl çözmez

(bilinçdışı, savunmalar kompleksler etkiler)

Gölge ve problem körlüğü

Psikolojik projeksiyon

Bilişsel yanlılıklar

Duyguların karar üzerindeki etkisi

Yaratıcı Zihin Gelişim

Bilişsel esneklik + duysal gözlem

+ problem yeniden çerçeveleme + hızlı prototipleme

Leonardo da Vinci'nin modeli ile modern nörobilim

(DMN-ECN dengesi) birleşimidir.

1. Zihni Aç

2. Fikir Makinası

3. Derileştirir ve Bağlar

4. Sentez & Prototip

1. Yol

Einstein Vari Problem Çözme Modeli

- 1 - Problemi yeniden tanımak
- 2 - Varsayımları parçala
- 3 - Zihinsel deney
- 4 - Basitleştir
- 5 - Anoloji kur
- 6 - Yavaşla
- 7 - Minimal çözüm

Profrontal korteks yeniden yapılandırılır.

2. Yol

Leonardo da Vinci tarzı model

"tek doğruyu bulma" değil
merak - gözlem - çoklu bakış - deney

Sentez döngüsü:

Disiplinler arası geçiş
Duyusal korteks – Veri kalitesini artırır.

- 1 - Curiosita – Radikal Merak
- 2 - Dimostrazione – Deneyerek öğrenme
- 3 - Sensazione – Duyusal Gözlem
- 4 - Sfumato – Belirsizlikte kalabilme
- 5 - Arte/Scienza Dengesi
- 6 - Connessione – Bağlantı kurma
- 7 - Corpo – Beden kullanımı

Psikolojik Kazanım

Bu eğitim şu mekanizmaları tetikler

Dopamin döngüsü - rekabet

Amygdala güvenliği - hata korkusu azalır

Prefrontal esneklik - bakış açısı değişir.



Adalet Bağdu
Psikolog - Yazar

İbeveyn Olmak

çocuk büyötmek değil, kendi içindeki çocukla karşılaşmaktır.

Webinar

Konuşmacı: Adalet BAĞDU / Psikolog, Yazar

Her
çocuk
bir
aynadır

Ebeveyn Olmak

çocuk büyötmek değil, kendi içindeki çocukla karşılaşmaktır.

Açılış Konuşması ve Akış (60dk.)

Her çocuk bir aynadır
Ebeveynlik kendi çocukluğuyla karşılaşmaktır.
Çocuęu büyötmek içindeki çocuęuda büyötmektir.
Çocuk davranışı bazen ruhun dilidir
Çocuk sana ait değil, sana emanettir
Ebeveynlik kontrollü bırakıp ilişki kurmaktır
Her çocuk ebeveyninin gölgesine dokunur
Ebeveynlik bir zihinsel yolculuktur
Çocuęunuza verebileceęiniz en büyük hediye

Seminer boyunca kullanılabilecek güçlü sorular

Çocuęunuz size ne öğretiyor?
Çocuęunuz sizi nerede dönüştürüyor?
Çocuęunuza verdiğiniz hangi şey aslında size verilmemiştir?
Çocuęunuz hangi yaranıza dokunuyor?
Çocuęunuzla ilişkinizde daha çok ne büyösun istersiniz?

Ebeveynlik için 10 derin Jungiyen farkındalık Egzersizi

Farkındalık için
Derin Jungiyen Sorular
Güçlü Kapanış Cümleleri
Hipnotik Hikayeler

Katılımcılar

Kendi ebeveynlik kalıplarını fark eder
Bilinçdışı aktarımı anlar
Tetiklenmelerini çözümleyebilir
Çocukla ilişkisini dönüştürür

Kapanış (İnteraktif Soru Cevap 60dk)



Adalet Bağdu

Psikolog -Yazar

Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde lisans eğitimini tamamlamıştır. İngiltere, Sussex'de, Herrmann Brain International Institute (HBDI) ve "London Re-Vision-Psychoanalysis Vision in Practice"den kişisel psikosentez ve danışmanlık sertifikalarına sahiptir.

NLP (Neuro-Linguistic Programming) Practitioner sertifikasını John Seymour Associates Institute'den, NLP Trainer sertifikasını ise INLPTA (International NLP Trainers Association)dan almıştır.

Tıp Fakültesi'nde Ailede Genel Psikolojik Uyum, Kişilik ve Davranış Bozukluklarının Tanı ve Tedavisi konularında, Mersin Devlet Hastanesi Psikiyatri ve İstanbul Çapa Tıp-Nöroloji servislerinde Algı ve Davranışta Değişim Danışmanlığı görevinde uzmanlaşmıştır.

Bağdu, kurucusu olduğu Pozitif Performans Enstitü'de uzun yıllar üst düzey yönetici danışmanlığı ve psikolojik danışmanlık yapmıştır. Psikolojik satış, iknânın psikolojisi, etkili müzakere, problem çözme ve yaratıcılık konularında bireysel ve kurumsal eğitimler vermektedir.

Kurumların ihtiyaç duyduğu konularda konuşmacı olarak motivasyon kazandırma seminerleri vermeye devam etmektedir. Kurumlara özel organizasyonlara motivasyonel konuşmacı olarak katılmaktadır.

Kurucusu olduğu AKADEMİ çatısı altında birebir coaching çalışmalarıyla Jungiyen Terapiler, yönetici danışmanlığı ve kuşaklar arası çatışmalar konularında proje danışmanlığı yapmaktadır.

Kuşaklar Müzesi Kitabı'nı yazarı olan Bağdu, Thinking Cup Sit Down Show'u kurumlara ve genel katılıma açık olarak sunmaktadır.