

## AMAÇ

Her ortamda zihinsel ve bedensel olarak sağlıklı, enerjik yapıyı kurarak stresi dengelemeyi sağlama kapasitesini artırmak ve sağlıklı düşünce üretimini kalıcı olarak gerçekleştirme becerisi edindirmektir.

## ODAK NOKTALARI

#Bilinçaltı Çalışma Sistemi #Beyin Frekans Sistemi #Bağlantısallık #Olumlu Düşünce Üretimi #Sağlıklı Uyku #Enerji Artırıcı Egzersizler #Stres Dengeleme #Finansta Stres Dengeleme Zamanları #Sağlıklı Yaşam Ritüelleri #Negatif Kalıplardan Özgürleşme

## EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Ruh-beden-zihin bütünlüğünü bilir. Yaşamda bedensel ve zihinsel rahatlama pratiklerini bilir. Negatif düşünce dönüşümü, duyu farkındalığı, belirsizlikle barışma ve kontrolünü bilir. Sağlıklı karar vermeyi bilir. Çatışmalarda ve belirsizliklerde beden ve zihin dengesini nasıl koruyacağını bilir. Beklenmedik ya da kriz durumlarında negatif durumlara çekilmeden hedefine nasıl bağlı kalacağını, bedenini ve zihnini nasıl olumlu enerjide kalacağını bilir. Öz farkındalığını bilir. Sağlıklı iletişimi bilir.

Anlar:Ruh-beden-zihin bütünlüğünün sağlıklı bir vücut ve sağlıklı karar almak için önemini anlar. Beden ve yaşam enerjisi düştüğünde anlar. Hedeflerine ulaşmada engel teşkil eden negatif düşünce kalıplarını anlar. Stresinin kaynağını anlar. Çevreyle ve kendisiyle iletişimde enerjisini düşüren ya da korku, endişe gibi negatif duygular veren durumları, iletişim engellerini anlar. Uyku ve beslenme konularında bedenini ve zihnini sabote eden durumları anlar.

Yapar:Zihinsel ve bedensel egzersizleri yapar.Sağlıklı bir beden ve zihin için gerekli uygulamaları yaşam biçimi haline getirir.Düşünce egzersizleri sonrasında verimliliği artırıcı sağlıklı düşünce ekimini yapar.Sürdürülebilir enerjiji sağlayıcı süreçlerini yönetir.

## HEDEF KİTLE

Sağlıklı bedene sahip, sağlıklı düşünce üretmek isteyen, stresini dengeleyip ruh-beden-zihin bütünlüğünü sağlayarak sürdürülebilir enerjiji yaşam biçimi yapmak isteyen tüm çalışanların katılımına uygundur.

## NOT

## İÇERİK

- Bilinçaltı
  - ▶ Bilinçaltı Çalışma Prensipleri
  - ▶ Bilinçaltı Gücü
  - ▶ Bilinçaltı Zihindeki Engelleri Nasıl Ortadan Kaldırır?
- Beyin Çalışma Sistemi
  - ▶ Nöronlar ve Bağlantısallık Matematiği
  - ▶ Beyin Frekansları
  - ▶ Beyin Frekanslarının Hayat Yolculuğumuzda Ruhsal ve Bedensel İşlevleri
  - ▶ Uyku Frekanslarının Sağlıklı Beden ve Zihin İçin Önemi
  - ▶ Beyin Frekans Sistemini Verimli ve Sürdürülebilir Enerji İçin Destekleyici Egzersizler
- Düşünce Gücü-Frekans Enerjisi
  - ▶ Düşünce Enerjisi
  - ▶ Hayat Teması
  - ▶ Olumlu Düşünce Ekimi
  - ▶ Sağlıklı İletişimde Bilinçaltı ve Düşüncenin Gücü
  - ▶ Hedeflere Ulaşmada Bilinçaltı ve Düşüncenin Gücü
- Ruh-Beden-Zihin Bütünlüğü
  - ▶ Sinir Sistemimizi Destekleme Metotları
  - ▶ Bedensel Destekleme Metotları
  - ▶ Öfke, Korku, Kaygı, Endişe Durumlarında Destekleme Metotları
  - ▶ Dinginlik Verici Ritüeller
  - ▶ Belirsizlikle Barışmak
  - ▶ Enerji Yükseltici Egzersizler ve Duygusal Farkındalık

## EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Proaktif Davranış ve Duygu Yönetimi, Kendine Liderlik, Yaratıcılık, İletişim
Yönetimsel Yetkinlikler	Performans Geliştirme, Koordinasyon, Hızlı Karar Alma ve Çeviklik
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	İlişki Yönetimi, Stratejik İlişkiler ve Kilit Ortaklıklar Kurma, Esneklik
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Değişim ve Düşünce Liderliği, Farklılıkları Yönetme

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
Sanal Sınıf	2 gün	Melike Esra Karayel

Başlangıç Tarihi : 5.02.2024 - Bitiş Tarihi: 6.02.2024

TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 1.600 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 2.000

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.