



Bire Bir TIFF Deneyimi ile Kişiler arası ilişkilerinizde Etkililiğinizi Maksimuma Çıkarın...

- “Yapabilirim” bakış açısı ile gelişiminizin önündeki engelleri kaldırma
- Duygusal okuryazarlığınızı ve psikolojik iyi oluşunuzu destekleme
- Kendiniz ve çevrenizle ilişkilerinizdeki anlamı ve doyumunu arttırma
- Otomatik ve ezber davranışlardan otantik davranışlara geçme
- Kişiler arası çatışmaları ve iletişim kopukluklarını çözümüleme
- Endişe ve kaygıyı merak ile değiştirme

Functional Fluency = İşlevsel Akıcılık



Zaman zaman kendinizi bunları söylerken buluyor musunuz?

Kişisel ve/veya mesleki hedeflerime ulaşmakta zorlanıyorum

Herhangi bir çözüm bulamadan aynı duruma tekrar tekrar düşüyorum

Kendim ve/veya diğer insanlar için sınırları belirlemekte zorlanıyorum

İşler istediğim gibi gitmediğinde öfkeyle çekip gidiyorum ya da kendi kabuğuma çekiliyorum

Hayatımı iyileştireceğini bildiğim halde bir adım atmada tereddüt yaşıyorum

İşime özel hayatımdan daha fazla emek veriyorum

Kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarımı kararlılıkla ifade edemiyorum

Aile ya da iş yaşamımda zaman zaman kendimden çok fazla verdiğimi hissediyorum

**Bir soruya bile cevabınız EVET ise
TIFF'i deneyimlemenin sizin için katma değeri büyük olacaktır...**

İşlevsel Akıcılık Nedir?

İşlevsel Akıcılık; hayat enerjimizi israf etmeden, gerçekliği kullanarak anda olmayı, kendimizle ve başkalarıyla ilişkimizde etkililiği artırmayı sağlayan bir yaşam sanatı ve becerisidir.

TIFF © Nedir?

TIFF (Temple Index of Functional Fluency- Temple İşlevsel Akıcılık İndeksi) iyi oluşu arttıran, duygusal okuryazarlığı geliştiren, davranışsal değişimi güçlendiren ve o anki tutum ve davranışları değerlendiren aktometrik bir uygulamadır. 108 sorudan oluşur. Dileyen herkese online olarak uygulanır.

3 farklı insan işlevindeki (Sorumluluk alma, Kendini var etme ve Anda olma) 5 etkili, 4 etkisiz modda, 54 farklı tutum ve davranışı irdeleyerek kişilerin enerjisini nasıl dağıttığını gösterir.

İşlevsel Akıcılık ve TIFF Nedir?
videosu için tıklayın.



İşlevsel Akıcılık Şarkısı
için tıklayın.



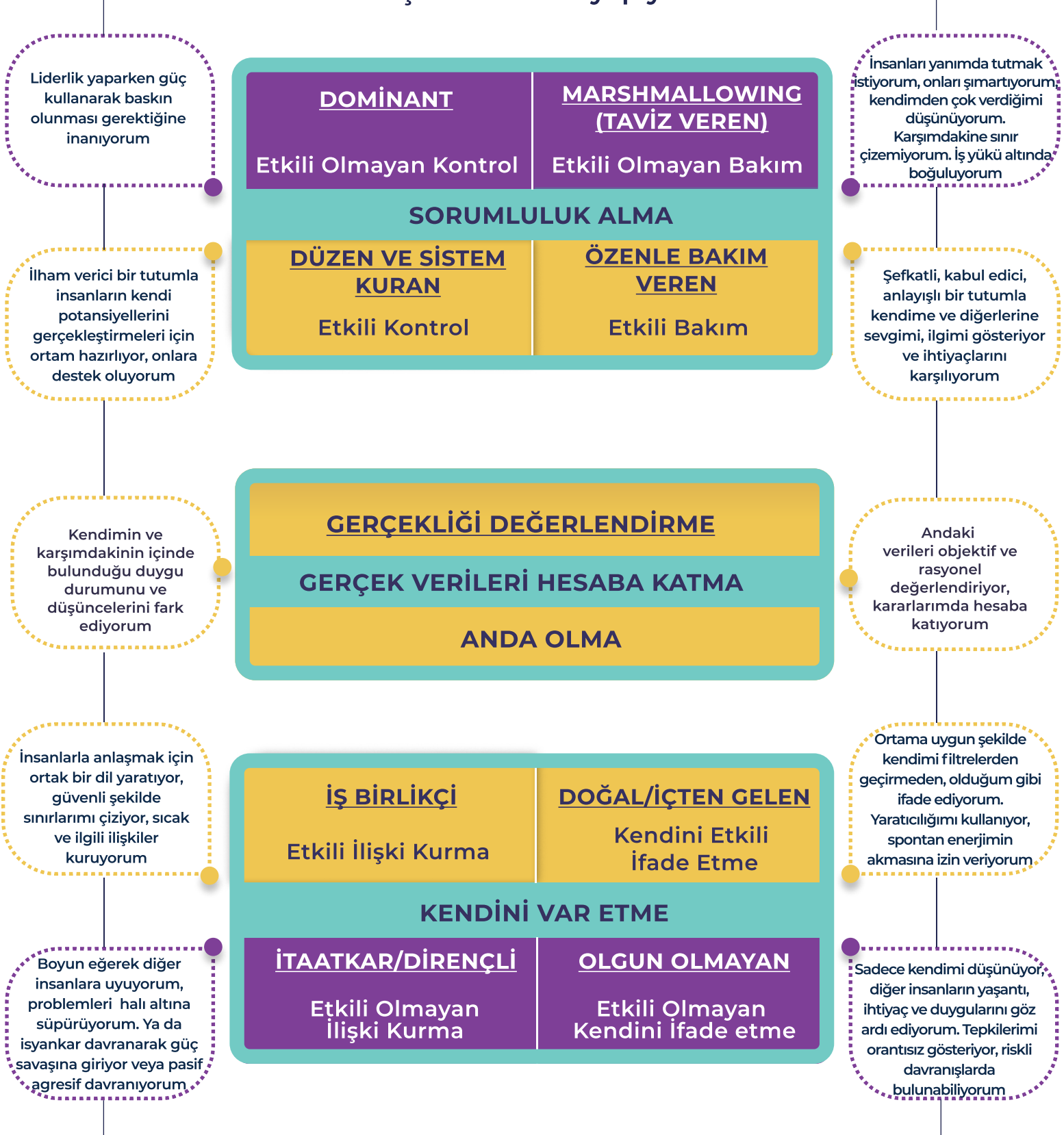
Tarihçe videosu
için tıklayın.



İşlevsel Akıcılık Modeli

İşlevsel Akıcılık, kendinizin ve başkalarının davranışları hakkındaki farkındalığınızı arttırmanıza, kendi eylemlerinizin sorumluluğunu almanıza, hedeflerinize yönelik alternatif yollar bulmanıza, enerjinizi daha etkin kullanmanıza yardımcı olur.

Bu davranışları ne kadar yapıyorsunuz?



TIFF Deneyimi

Etkili bir TIFF Uygulayıcısı olabilmeniz için önce kendi TIFF profilinize sahip olup bire bir ileri bildirim seansına katılmanız gerekir. Böylece bu çalışmanın hem kişisel hem profesyonel yaşamınızdaki katma değerini birincil elden deneyimlemiş olursunuz.



Süreç

- Kayıt formunu doldurunuz
- TIFF Uygulayıcısı belirleyiniz
- Anketi cevaplayınız
- Görüşme tarihi belirleyiniz

Herhangi bir sorunuz için
bilgi@functionalfluency.com



Sally Redshaw- Yaşam koçu

TIFF'i deneyimleyen bir kişiden
dinlemek için tıklayınız.



TIFF Uygulayıcınızı seçmek
için tıklayınız.

TIFF ile Transformasyon Hikayeleri



Öykü Altan

Ekonomist

TIFF© geribildirim sürecimde hayatımın önemli bölümünü kapsayan bireysel ve toplumsal ilişkilerimde sağlıklı iletişim kurabilmek adına hangi adımları izlemem gerektiği konusunda farklı bir vizyon kazandım. Mor tuzaklardan (etkili olmayan davranış) uzak durabilmek için neler yapmam gerektiği konusunda bilgilendirildim. Olmak istediğim kişiye dönüşebilmem için güzel bir yol haritası öğrendiğimi düşünüyorum. Hayatımın her alanında yararlanabilirim.



Monika Rai

Dijital Pazarlama Müdürü

İşlevsel Akıcılık ile olayları nasıl daha etkili ve pozitif bir şekilde yönetebileceğimi, insanları daha üretken olmaları konusunda hangi tekniklerle etkileyebileceğimi ve ikna edeceğimi öğrendim. TIFF© liderlik tarzımın yol gösterme-rehberlik etme işlevimi nasıl etkilediğini fark etmeme yardımcı oldu.



Sulaika Janga

Danışman

İşlevsel Akıcılık, davranış kalıplarımın ve aksiyonlarımın altında yatan güdülerini anlamlandırmamı ve kendimi daha iyi anlamamı sağladı. TIFF© önüme bir ayna koydu. Anne, eş, evlat, arkadaş ve girişimci olarak bu hayatı etkili yaşamam için yön gösterdi.



İsmihan Şentürk

İşletmeci

Bir süredir bildiğim, ancak yaşamıma tam anlamıyla dahil edemediğim mindfulness kavramının ete kemiğe bürünmesi, işlevsel akıcılık kavramını idrak etmem ve TIFF sayesinde kendimi daha iyi tanımam ile mümkünleşti. Hem bedensel, zihinsel, ruhsal olarak kendinin an içindeki durumunun bilincinde olmanın, hem fiziki ve sosyal çevre verilerini fark etmenin, bu veriler sonrası seçimlerimizle hayatı verimli ve anlamlı yaşayabilmenin mümkün olduğunun farkındalığını yaşadım



Hande Kulakçı

Serbest Meslek

İşlevsel Akıcılık ve TIFF deneyimi benim için çok değişik ve verimli oldu. Hem kendimi hem de daha içimdeki kendimi keşfetmeme sebep oldu. Güçlü ve zayıf yönlerimi (içimde bildiğim) somutlaştırmamı sağladı. Farklı bakış açıları kazanmamı sağladı. Böyle kıymetli bir çalışma içinde olmaktan çok mutluyum, çok teşekkür ederim.



Alex van Oostveen

Koç

İşlevsel Akıcılık, bilinçsiz davranışları farkındalığa getirerek yeni ve etkili davranışlar için fırsat yaratır. TIFF© uygulayıcısının geribildirimi ilgimi çekerek aktif katılmamı sağladı ve söylenenleri içselleştirdim. Birkaç gün sonra herhangi bir zorlukla karşılaştığımda kendime “Şu an hangi modun davranışlarını kullanıyorum?, Hangi davranış değişikliği bana yardımcı olur?” sorularını yöneltirken buldum.

Yaşamın erken dönemlerinde kendimiz ve çevremizle ilgili bugün geçerli olmayan çıkarımlar yapıp kararlar veriyoruz. Otomatik davranış kalıplarının temeli olan inanç ve kararlarımız ile kendimize bir yaşam senaryosu oluşturuyoruz. Geçerliliğini ve işlevselliğini yitirmiş bu arkaik davranışlar, kendimiz veya başkaları için faydalı olmadığında, hedeflerimize ulaşmamızı engelliyor. Bu durumlar, etrafımız ile iletişimimizi zedeliyor hatta kopma noktasına getirerek iş ve özel yaşamımızda verimimizi düşürerek tıkanmamıza sebep oluyor.

Eğer kendiniz ve çevrenizdekiler için daha faydalı olan davranışları seçerek akışı yakalamak istiyorsanız TIFF'i deneyimlemek için bizimle iletişime geçin...

Püren Savaş Gedikoğlu- BAEd, MBA
Functional Fluency Turkey
Ülke Network Kurucusu
TIFF Uygulayıcısı

Bilgesu Başkurt
Uzman Psikolojik Danışman
Functional Fluency Turkey
TIFF Uygulayıcısı



Varyap Meridian A Blok
D:11 Batı Ataşehir, İstanbul
+90 216 514 98 07

functionalfluency.com/tr
bilgi@functionalfluency.com



11A Beechwood Crescent, Chandlers
Ford SO53 5PE, England
+44 7986 297775

[functionalfluency.turkey](https://www.functionalfluency.turkey)
[Functional Fluency Turkey](https://www.FunctionalFluencyTurkey.com)