



Duygusal Okuryazarlık Atölyesi

İç dünyanız bir misafirhane;
Duygularınız ise gelip geçen misafirler...
Peki, siz onları nasıl ağırlıyorsunuz?

Duygularımız Ne Anlatıyor?

Her duygumuz şu sorulara yanıt veren gizli mesajlar içerir...



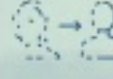
Neye ihtiyaç duyuyorum?



İçgüdüsel olarak ne yapmak istiyorum?



Otomatik tepkim ve etkisiz davranışım ne olabilir?



Otantik yanıtım ve etkili davranışım ne olabilir?



Ne düşünüyorum?



Nasıl anlam çıkarabilirim?

Neşe, hüzün, öfke, korku, kıskançlık... Her duygu birer misafir olarak hanemize gelir. Merak gibi "sevdiğimiz" misafirleri heyecanla içeri alır, onlara sofralar kurarız. Kaygı ya da utanç gibi duyguları da "istenmeyen misafirler" olarak etiketleyebiliriz. Onlar geldiğinde ışıkları kapatıp "evde yokmuşuz" gibi davranır, yakalandığımızda ise çaylarını içip çabucak gitmelerini bekleriz. Oysa duygular, bize kendimizle ve ihtiyaçlarımızla ilgili önemli bilgiler sunar.

Örneğin öfke, sınırlarımızın ihlal edildiğini ya da haksızlığa uğradığımızı; hüzün, bir kaybın ardından yas tutmamızı; sevinç, bir ihtiyacımızın karşılanmasını işaret edebilir. Duyguları sadece hissetmekle kalmayıp, dinleme ve anlama tercihinde bulunabiliriz. Onlara kucak açıp kabul ettiğimizde kendimizi anlamaya ve yaşamımızı anlamlandırmaya başlarız.

Bu Atölyede;

- ★ Duyguları data olarak kullanmaya dair ilk adımı atacak,
- ★ Zorlayıcı duyguların gerçekte zorlayıcı olmadığını anlamlandırmak için yeni araçlarla tanışacak,
- ★ Duygusal tepkilerden bilinçli yanıtlar vermeye geçişi kolaylaştıracak,
- ★ Otantik duyguların yerine kullandığımız raket duyguları ayırt etmeye başlayacak,
- Ve belki de en önemlisi;**
- ★ Sizi eşsiz kılan duygusal deneyimlerinizi sahiplenerek biriciliğinize alan açacaksınız...



**Functional
Fluency**

Türkiye

Mutluluk Dışındaki Duyguları da İçeri Buyur Etmeye Ne Dersiniz?



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

🌐 functionalfluency.com/tr
✉ bilgi@functionalfluency.com



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

🌐 functional.fluency.turkey
📱 [Functional Fluency Turkey](https://www.functionalfluency.turkey)