



## Transaksiyonel Analiz Kuramına Dayanan **İşlevsel Akıcılık Modeli ve TIFF Envanteri** ile Seanslarınızın Etkililiğini Maksimuma Çıkarın...

Danışanlarınız ile

- Çocuklukta geliştirdiği başa çıkma stratejilerini keşfedin
- Etkili olmayan davranış örüntülerini fark edin
- İşlevsel yeni yaşam senaryoları yaratın
- Etkili iletişim ve ilişki için “davranış menüsü” ne sahip olun

*Otomatik tepki yerine otantik yanıt...*



# Danışanlarınızdan bu cümleleri duyuyor musunuz?

Kendimi hep aynı  
durumda buluyorum

Döngüden çıkmak  
için  
ne yapacağımı  
bilemiyorum

İlişkilerimde  
çatışma yaşıyorum,  
sorunsuz iletişim  
yakalayamıyorum

İlişkilerimin  
yıprandığını,  
insanların benden  
uzaklaştığını  
hissediyorum

Sorunları çözebilecek  
motivasyonu ve  
inancı kendimde  
bulamıyorum

Öfkeyle çekip gidesim  
ya da kendimi her  
şeyden soyutlayasım  
geliyor

Sanki her şeyi kendi  
içimde yaşıyorum,  
dışarıya ifade  
edemiyorum

İlişkilerimde  
tek çabalayan ben  
olmaktan yoruldum

**Bir ifadeye bile cevabınız EVET ise TIFF Envanteri'nin  
seanslarınız için katma değeri büyük olacaktır...**

## İşlevsel Akıcılık Nedir?

*İşlevsel Akıcılık, insanın yaşam enerjisini israf etmeden potansiyelini kullanabilme, kendisiyle ve diğer kişilerle ilişkisinde etkililiğini arttırma, anda olma sanatı ve becerisidir.*

## TIFF© Nedir?

*TIFF (Temple Index of Functional Fluency- Temple İşlevsel Akıcılık İndeksi) iyi oluşu arttıran, duygusal okuryazarlığı geliştiren, davranışsal değişimi hızlandıran, tutum ve davranışları değerlendiren aktometrik bir uygulamadır.*

*3 farklı insan işlevindeki (Sorumluluk alma, Kendini var etme ve Anda olma) 5 etkili ve 4 etkisiz modda, 54 farklı tutum ve davranışı değerlendirerek kişilerin enerjisini nasıl dağıttığını gösterir. 108 sorudan oluşur. 18 yaş ve üstü dileyen herkese online olarak uygulanır.*

**İşlevsel Akıcılık ve TIFF Nedir?  
videosu için tıklayın.**



**İşlevsel Akıcılık Şarkısı  
için tıklayın.**



**Tarihçe videosu  
için tıklayın.**



# Terapistler için TIFF

Geçmiş

Şimdi

Gelecek

**İşlevsel Olmayan İnançlar,  
Başa Çıkma Stratejileri ve  
Çocuklukta Geliştirilmiş Yaşam Senaryosu**

Geçmiş öğrenmeler ve yaşantılar ile ilgili başa çıkma stratejileri, işlevsiz davranış kalıpları, travmatik yaşam deneyimleri ve ilk çocukluk inançları TIFF profilindeki mor davranışlar ile ilişkilidir. TIFF ile bu yaşantıları ve deneyimleri keşfedebilirsiniz.

Tepki vermek

Otomatik duygular ve davranışlar

Alışlagelmiş örüntüler

**Anda ve Farkında Olarak  
İnançlarına ve Duygularına  
Dışarıdan Bakabilme**

Geçmiş ve geçmişi tetikleyen tutum ve davranışları “şimdi ve burada” tespit eder ve ayıklarsınız.  
Geçmişin etkili stratejileri ile TIFF’in altın davranışlarını birleştirirsiniz (TA-Bütünleştirici yetişkin).

Yanıt vermek

Otantik duygular ve davranışlar

“An”da kalarak örüntüyü fark etmek

**İşlevsel İnançlar ve Davranışlar ile  
Yeni Yaşam Senaryosu**

Danışanlarınızın TIFF profilindeki güçlü taraflarını- altın davranışları kullanarak yeni yaşam senaryosu yazmalarına destek olursunuz. Kendilerini ve yaşamlarını dönüştürecek somut davranış menüsü sunarınız:

Tutarsız

Organize

Yargılayıcı

Kabul edici

Boyun eğen

Dışavurumcu

Benmerkezci

Düşünceli

Terapi ve danışmanlık süreçlerinizde TIFF’i iyileşme süreci başladıktan sonraki işlevselliği artırma aşamasında konumlandırabilirsiniz...

**Patoloji, Travma ya da Etkili Olmayan  
Çocukluk Stratejileri**

İyileşme



İşlevsellik

# TIFF Profilinden Kesitler

Modlar:



Etkili Olmayan Mod ve Davranışlar:



Etkili Mod ve Davranışlar:



Davranışa Verilen Enerji Düzeyi:

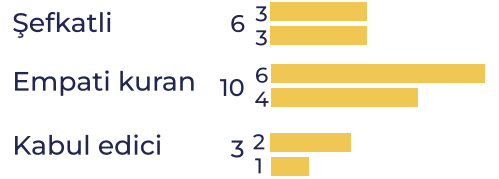
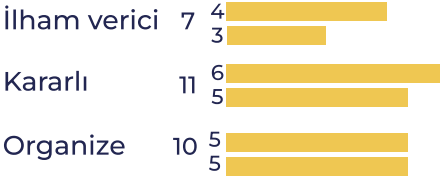
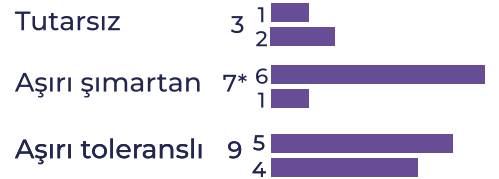
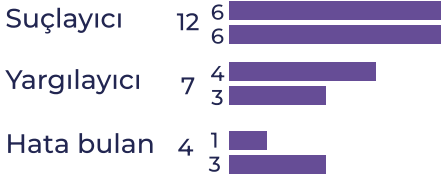


TIFF Profili'nin her modunda 6 tutum ve davranış vardır. Aşağıda 3'ü örneklenmiştir.

Bu sayfa TIFF Profil'ini ve cevapladığı soruları özetleyen bir görseldir.

?

Danışanım nasıl bir lider? Çevresindeki bireyleri nasıl ve hangi davranışlarla kontrol ediyor ve yönetiyor?



?

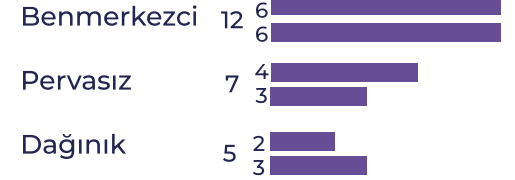
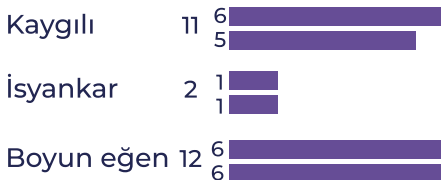
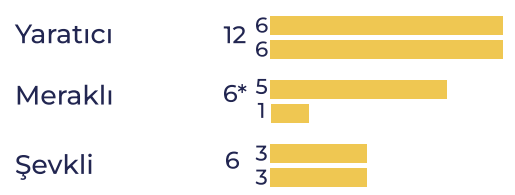
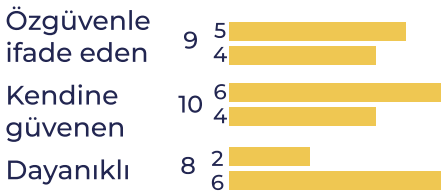
Geçmiş yaşantı ve deneyimleriyle ne kadar ezbere tepkiler veriyor? Etkili olmayan davranışlarını hangi etkili davranışlar ile değiştirebilir?

58  
Gerçek  
Verileri  
Hesaba  
Katan



?

Çevresi ile nasıl ve hangi davranışlarla ilişki kuruyor?



?

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.

TA felsefesi ve uygulamalarının Türkiye’de bilinirliğini arttırmak ve uygulamaları yaygınlaştırmak amacındayım. Sizler de benzer değer ve amaçlara sahipseniz, Functional Fluency International ağının bir parçası olmayı derseniz lütfen bizimle iletişime geçiniz. Gelin, duygusal okuryazarlığı geliştirelim, kişiler arası ilişkileri ve davranışsal değişimi güçlendirelim, bireylerin ve toplumların iyi oluşunu arttıralım...



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



**Functional  
Fluency**

*Türkiye*



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

🌐 [functionalfluency.com/tr](http://functionalfluency.com/tr)  
✉ [bilgi@functionalfluency.com](mailto:bilgi@functionalfluency.com)



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

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