

ACIKBEYİN



İŞLEVSEL AKICILIK OKULU

Beyninizi, içgüdülerinizi, duygularınızı, davranışlarınızı,
anlayarak ve anlamlandırarak
yaşamınıza akıcılığı getirin...

PÜREN SAVAŞ GEDİKOĞLU
&
SİNAN CANAN



[Kayıt](#)



İşlevsel Akıcılık Okulu Nedir?

Ezbere hayat bilgisinden, işlevsel hayat bilgeliğine geçmeyi deneyimlediğiniz, interaktif olarak yapılandırılmış, 'Etkili Yaşam Sanatı ve Becerisi' okuludur.

İşlevsel Akıcılık Nedir?

Transaksiyonel Analiz psikoloji kuramından geliştirilmiş bir modeldir

Günlük yaşamınızla ilişkilendirebileceğiniz ve pratik yöntemler içeren bir araçtır

Etkili seçimlerde bulunmanıza destek olan "davranış menüsü"dür

İlişkilerinizde etkililiğinizi arttıran bir "iletişim dili"dir

İşlevsel Akıcılık Modeli



● Etkili Davranışlar

● Etkili Olmayan Davranışlar

İşlevsel Akıcılık Okulu'nun Vaadi Nedir?

Çocuklukta geliştirdiğiniz, beyninize kodladığınız, geçerliliğini yitirmiş davranış stratejilerini fark edeceksiniz

Farkındalık

Yaşam hikayenize ve davranışlarınıza dışarıdan bir göz gibi bakarak netleşeceksiniz

Netlik

Duygu, düşünce ve ihtiyaçlarınızı baskılamak yerine doğal ve ortama uygun şekilde ifade edeceksiniz

Otantik Olma Tercih

Ezbere tepkiler vermek yerine kendinizi "an"a çekmeyi ve yanıt vermeyi öğreneceksiniz.

Mindfulness

Kaygı ve endişeyi meraka, ümitsizliği esnekliğe ve cesarete dönüştürebileceğinizi anlayacaksınız

Dönüşüm

Sınırlı yaşam enerjinizi etkisiz tutumlar ve inançlar ile harcıyıp tüketmek yerine yaşamınızda "işlevselliğin" ve "akıcılığın" temellerini atacaksınız

Akıcılık

Kısacası İşlevsel Akıcılıkla yaşama kök salacaksınız...

Kayıt

Eğitim Süreci Nasıl İşleyecek?

2 Mart
2024

10:00-18.00

İşlevsel Akıcılık ile Davranış Hikayesini Keşfetmek

- Tanışma
- Beklentiler ve Kontrat
- İşlevsel Akıcılık Modeli
 - Hayattaki temel işlevlerimiz nedir?
 - Bu işlevleri nasıl yerine getiriyoruz?
 - Bu işlevleri hangi etkili ve etkisiz tutum ve davranışlarla gösteriyoruz?
- Etkisiz tutum ve davranışları nasıl değiştirebiliriz?
 - Yeniliğe ve değişime ilk tepkimiz nedir?
- İlham almaya ne kadar açığız?
- Otomatikten otantiğe, tepkiden yanıtı geçmek
- Etkisiz tutum ve davranışların panzehirleri
- Bütünleştirici Yetişkin ile yaşam kaynaklarımızı, tuzaklarımızı ve altın davranışlarımızı anlamak
- Davranışları kullanarak, duygu, düşünce, tutum ve inanç katmanlarına ulaşmak

İşlevsel Akıcılık Mat'ına Çık

Yaşamda deneyimlediğiniz tikanıklıkları online mata getirip çözümler ve dönüşüm stratejileri geliştirirsiniz

Kavramlarda Netleşme

- Davranışların ve kararların altındaki enerji kaynaklarımız nedir?
- Enerji kaynaklarımızı nasıl etkili kullanabiliriz?

7 Mart

20:00-22:00

14 Mart

20:00-22:00

21 Mart

20:00-22:00

28 Mart

20:00-22:00

Sinan Canan ile Nöroplastisite ve Beyin

- Nöroplastisite nedir?
- Beyni davranış değişimi için kodlamak

Duygu Farkındalığı

- Duygularımız bize ne diyor?
- Duyguları bir veri olarak kullanmak

4 Nisan

20:00-22:00

18 Nisan

20:00-22:00

2 Mayıs

20:00-22:00

Davranışların Altındaki İnançlar

- Davranışlarımızla kendimize ve karşımızdaki kişiye ne diyoruz?
- Bu söylemler ne kadar etkili? Nasıl dönüştürebiliriz?

Dayanıklılık ve Cesaret Geliştirmek: Zor Konuşmalar Yapma

- Neden zor konuşmalardan kaçıyor, sakınıyoruz?
- Nasıl zor konuşmalar yapabiliriz?

Mat Üzerinde Dönüşüm Hikayeleri Anlatımı

Davranışlarınıza dair farkındalıklarınızı ve dönüşüm için eylem planınızı grupta paylaşırsınız

Eğitim Ücreti: 6000 ₺

20 Şubat'a Kadar İndirimli Ücret: 5500 ₺

ACIKBEYİN

Functional
Fluency
Türkiye

Sinan Hocamızdan İlhamla... Biz Kimiz?



Püren Savaş Gedikoğlu

İşlevsel Akıcılık Türkiye Network Kurucusu;
Eğitimsel Transaksiyonel Analiz Uzmanı;
Psikoeğitmen;
Varoluşsal anlamda "Ben Tamamım, Sen Tamamsın" inancının yolcusu;
Değişim ve dönüşümden korkmayan;
Merakının ve umudunun peşinden cesaretle koşan;
"İnsan"ın potansiyeline tüm kalbiyle inanan;
Herkesten ve her şeyden, ille de doğadan ilham almayı tercih eden;
Öğrenciliğe ve öğrenmeye tutkun;
İnsanların yetkilendirilmesi ve güçlendirilmesine gönül veren;
Ezberin tutsaklığına isyan eden;
Gerçek özgürlüğe, biricikliğe ve otonomiye ulaşma misyonu olan;
Çocukları Mina ve Hira'yı büyüten ve onlarla birlikte büyüyen;
İnsanlardan bir insan...

Biyoloji mezunu;
Fizyoloji doktoru;
Sinirbilim sevdalısı;
Tabiatın öğrencisi;
"Kaotik ve fraktal" olan her şeye tutkun;
Bilgiye ve hikmete dair her öğrendiğini insanlara anlatmaya meftun;
Hayatın tek bir işle uğraşmak için fazla uzun, insanın ise tek bir işle ömrünü tüketmek için fazla karmaşık olduğuna ikna olmuş;
Hikmet ve şahitlik peşinde,
Herkes gibi nefes alan,
Kalbi çarpan,
Yemeyi-içmeyi seven;
Aybike, Metehan ve Melike Canan'ın babası olmaktan daha ehemmiyetli ve gurur verici bir marifeti olmayan;
Zanları, hataları ve kusurları ile
İnsanlardan bir insan...



Sinan Canan



Bilgesu Başkurt

Uzman psikolojik danışman;
Nörokoç;
TIFF Uygulayıcısı;
İşlevsel Akıcılık Türkiye'nin "hoca"sı;
Düşünce ve inanç kalitesinin yaşam kalitesini belirlediğine inanan;
İnsanların yetkilendirilmesi ve güçlendirilmesine gönül veren;
İnsanın kendisiyle dost olmasını misyon edinen;
Kendini tasarlama öğrencisi;
Akıcılığa ve bütünlüğe sahip olmanın yolcusu;
Butto'nun insanı, sorumluluğu ondan öğrenen;
İnsanlardan bir insan...

Tıkanıklıktan akışa,
Zihinden kalbe geçmeye hazır mısınız?

[Kayıt](#)



ACIKBEYİN

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

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

functionalfluency.com/tr
bilgi@functionalfluency.com
functional.fluency.turkey
Functional Fluency Turkey

Fenerbahçe Mh. Kalamış Fener Cd.
Oğultürk Apt. A Blok No: 8 Kat: 4
Daire: 11 Kadıköy, İstanbul
+90 216 356 49 69

acikbeyin.com
bilgi@acikbeyin.com
acikbeyinegitim
Açık Beyin Eğitim ve Danışmanlık