



Duygusal Okuryazarlık Atölyesi

İç dünyamız bir misafirhane...
Siz ve danışanlarınız gelen duyguları
nasıl ağırlıyorsunuz?



Online



14 Eylül 2025



10.00-18.00

Duygularımız Ne Anlatıyor?

Her duygu řu sorulara yanıt veren gizli mesajlar içerir...



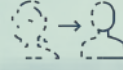
Danışanım neye ihtiyaç duyuyor?
Bu duygu, hangi bastırılmış ya da
karşılanmamış ihtiyacın sesi olabilir?



İçgüdüsel olarak ne yapmak istiyor?



Otomatik tepkisi ve etkisiz davranışı
ne olabilir?



Otantik yanıtı ve etkili davranışı
ne olabilir?



Ne düşünüyor?
Kendine hangi hikayeyi anlatıyor?



Bu deneyimden nasıl anlam çıkarıp
kabul ve anlayışa geçebilir?

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, eğer yakalanırsak bir an önce gitmelerini bekleriz. Oysa duygular, bize kendimizle ve ihtiyaçlarımızla ilgili önemli bilgiler verir.

Öfke, sınırlarımızın ihlal edildiğini ya da haksızlığa uğradığımızı; hüzün, bir kaybın ardından yas tutmamızı; sevinç, bir ihtiyacımızın karşılanmasını işaret edebilir.

Danışanlarımız da, tıpkı hepimiz gibi, bu duygularla baş etmeye çalışıyor. Kimi zaman onları bastırıyor, kimi zaman içinde kayboluyor, kimi zaman da ne hissettiğini bile fark etmiyor.

Çünkü... Duygunun altındaki bilgiyi, alfabetini ve hecelerini öğrenince okumaya ve adlandırmaya başlıyoruz...

Atölyemizde;

- ★ Her bir duyguyu data olarak kullanarak yukarıdaki sorulara yanıt bulacağız.
- ★ Duyguları bilişsel, psikolojik ve varoluşsal katmanlarıyla inceleyeceğiz.
- ★ Hem sizin hem de danışanlarınızın duygularını olduğu gibi kabul etmeye, "oku"yabilmeye, kendi biricik hikayelerinizi "yaz"abilmeye alan açacağız.
- ★ Koçluk ve eğitim uygulamalarınıza ekleyeceğimiz pratik bir "duygusal alet çantası" oluşturacağız.

Kayıt ve Ücret için: [Link](#)

4500 ₺ + KDV



**Functional
Fluency**

Türkiye

**Neşe, hüzün, öfke...
Her duygunu birer misafir gibi içeri
buyur etmeye ve
sana fısıldadıklarını
duymaya ne dersin?**



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

🌐 functional.fluency.turkey
🌐 [Functional Fluency Turkey](http://FunctionalFluencyTurkey.com)