



EĞİTİM KATALOĞU

"DUYGUSAL
DAYANIKLILIK"
PROGRAMI



PROGRAMIN TANIMI VE AMACI

- Zorlu duyguları barındıran ve sinir sisteminin esnekliğini talep eden zamanlarda güçlü ve esnek kalabilmek için kaynaklar edinmek;
- Sistemlerimizin “zor” ve “bilinmez”i taşıma kapasitesini geliştirmek;
- İnsanın kendi hakikati ile daha samimi bir bağ kurmasında, ihtiyaçlarını fark edip gözetmesinde, olumlu bir iç ses geliştirmesinde adım atmasına katkı sunmak;
- Kendimizle ilişkimize ve başkaları ile ilişkilerimize ayna tutabilecek yeni bakış açıları kazanmak;
- Birlikte, hakiki ve güvende hisseden bir topluluk oluşturarak; destekli bir şekilde, tüm bunları hayata geçirme gücünü içimizde bulmak



Katılımcı Sayısı: 12 Kişi



Eğitim Süresi: 1 Gün

PROGRAMIN TASLAK ANA BAŞLIKLARI:



Sinir sistemine giriş

- Bedenin tüm aktivitelerini koordine etmek
- Bedenin içerde ve dışarıda tüm değişikliklere cevap vermesini ve adapte olmasını kolaylaştırmak
- Sinir sistemimizin ana bölümleri
 - Merkezi sinir sistemi
 - Preferik (çevresel) sinir sistemi
- Beyin
- Omurilik
- Somatik sinir sistemi
- Otonom sinir sistemi



Otonom sinir sistemi

- Hayatta nasıl davrandığımız, geri çekilmek, bağ kurmak, kendni soyutlamak
- Otonom sistemin öğrenme yapısı
- Erken / süre gelen deneyimler
- Fren / gaz
 - Parasempatik sinir sistemi
 - Sempatik sinir sistemi
 - Her tepki yaşamsal



Tolerans penceresi

- Aşırı uyarılma
- Az uyarılma
- Pencereden çıktığının farkında olmak
- Geri gelmek
- Tolerans pencerem genelde dar mı? Bilmek..



Kendime sorular

- Neler olduğunda gaz moduna / donmaya giriyorum?
- Neler oradan çıkmama yardımcı oluyor?
- Orada genelde ne kadar kalıyorum?



Yeniden tolerans pencereme dönmek

- Topraklanma
- Oryantasyon
- Meditasyon
- Kendime temas



Düşünme alışkanlıklarım

- A-B-C tekniği
- Martin Seligman 3P tekniği
- Aaron Beck düşünme tuzakları
- Iceberg beliefs