
Deneyim ve Sanat Odaklı
“Psiko-Eğitimlerin”
Kurumsal Alanda Kullanımı

Kurumsal Değişim ve Dönüşüm için “Merhaba” Atölyeleri

KENDİME
MERHABA

BAŞKALARINA
MERHABA

GRUBA
MERHABA

BUGÜNDEN
YARINA
MERHABA

DEĞİŞİME VE
YENİLİĞE
MERHABA

ÖRGÜTE
MERHABA

-
- Şimdi ve burada kendimi nasıl tanımlıyor ve var ediyorum
 - Kendimi nasıl ifade etmeyi ve göstermeyi seçiyorum
 - Kendimi ifade edecek ve hatta değiştirebilecek cesarete sahip miyim
 - Bu cesaret için ihtiyacım olan kaynaklar nelerdir
 - Kendime ve bir ötekine nasıl güvenebilirim ve nasıl destekleyebilirim
 - Beni zorlayan durumlar ile başetme stratejilerim nelerdir

K E N D İ M E
M E R H A B A

İ L E T İ Ş İ M E Ğ İ T İ M İ
Y O K T U R

K İ Ş İ S E L İ Ç İ E T İ Ş İ M
F A R K İ N D A L I Ğ I V A R D I R

‘Kendime Merhaba’ İntermodel Dışavurumcu Sanat Atölyesi

Serbest resim tekniğiyle başlayan atölyede “Benlik Algısı” resmedilecek, resimden sonra yazıya geçerek “resimdeki ben” ile bir dialog kurulacaktır.

Serbest çağrışım tekniğiyle kurulan bu diyalog bize içgörü kazandıracak, aradığımız yanıtları bulmamıza, kendimizi tanımamıza ve anlamamıza vesile olacaktır

-
- Ekip arkadaşlarım beni duyuyor mu? Kendimi doğru ifade edebiliyor muyum?
 - Kendimi nasıl ifade etmeyi ve göstermeyi seçiyorum
 - Ötekilerin ihtiyaçlarına ne ölçüde duyarlıyım?
 - Profesyonel ortamlarda ilişkilenme biçimlerim nasıl
 - Bu ilişkilenmede hangi ihtiyaçlarım karşılanıyor ve hangileri karşılanmıyor
 - İletişimimi zora sokan hangi davranışlarımı burada bırakabilirim

BAŞKALARINA MERHABA

KİŞİLER ARASI İLEŞİM Mİ?

EKİP ARKADAŞLARIM BENİ
DUYUYOR MU?

EKİBİME NASIL LİDERLİK
EDİYORUM?

“Hareketli Envanter” Beden Odaklı Hareket Atölyesi

Kendiliğimizi ve tüm evreni içinde yaşadığımız bir beden aracılığıyla deneyimliyoruz. Diğerleriyle bir araya geldiğimiz, beraber parçası olduğumuz bir düzenin işleyişine yine beraber ve işleyerek, durdurarak, tamamlayarak bedenlerimiz aracılığıyla bakmak farklı bir bilgelik, bakış ve hissediş getirecektir.

-
- Hep birlikte nasıl yol alabiliriz?
 - Aynı hedefe doğru ortak bir rota çizilebilir mi
 - Grup içinde kendimi nasıl var edebilir ve geliştirebilirim ?
 - Grup içinde ötekilerini nasıl görüyor ve konumlanıyorum
 - Ben ve Öteki arasındaki farklılıklar, ortaklıklar ve ortak amaçları yeniden tanımlamak mümkün mü?

GRUBA MERHABA

GRUP İLETİŞİMİ DE NE?
HEP BİRLİKTE NASIL YOL
ALABİLİRİZ?

AYNI HEDEFE DOĞRU BİR
ROTA ÇİZİLEBİLİR Mİ?

”Ekip içinde ‘BEN’ Ebru teknesinde ‘Sınırların Keşfi’ Atölyesi

Ebru Tekniğinin kullanılacağı bu atölyede, aynı tekneyi paylaşarak ebru yapma deneyimi, akışkan ve kontrolü zor bir alanda, hem başkalarının haklarını gözeterek hem de kendi alanını koruyarak bireyin yeni ifade yolları bulabilme pratiğini geliştirecektir. Bu çalışma, bir yandan zorlayıcı, öfke-haset-rekabet gibi duyguları harekete geçirebilirken bir yandan da; güven, saygı, empati gibi duyguları da besleyebilir.

-
- Ekip arkadaşlarım beni duyuyor mu? Kendimi doğru ifade edebiliyor muyum?
 - Kendimi nasıl ifade etmeyi ve göstermeyi seçiyorum
 - Ötekilerin ihtiyaçlarına ne ölçüde duyarlıyım?
 - Profesyonel ortamlarda ilişkilenme biçimlerim nasıl
 - Bu ilişkilenmede hangi ihtiyaçlarım karşılanıyor ve hangileri karşılanmıyor
 - İletişimimi zora sokan hangi davranışlarımı burada bırakabilirim

ÖRGÜTE MERHABA

RESMİ NE KADAR
YUKARIDAN GÖREBİLİRİZ,
MESAFELENMEK VE KENDİ
PAYIMIZI FARKETMEK
MÜMKÜN MÜ?

“Örgütte Benim Etkim” Ebru Atölyesi

Burası bir şirketin senelik hedefinde bizim payımıza düşen görevi, parçayı nasıl algıladığımızı ve nasıl yaptığımızı gördüğümüz yerdir. Ayrıca bir mesajın aktarımında oluşabilecek hatalar- rollerin dağılımında yaşanabilecek çatışmalar ve ennihayetinde bireysel ego'larımızın bu rolde nasıl çalıştığını kolaylıkla gözlemliyoruz.

-
- Yarını bugünden inşaa ediyorsam, elimdeki bu hayatla bugün yaptıklarımı gözden geçirebilir miyim?
 - Geleceğe dair umutlarım, hayellerim, planlarım neler
 - Bunlara ulaşabilmek için bugünden atmam gereken adımlar neler
 - Geleceğime bir yatırım olarak bugün buradaki varlığımı nasıl en etkin biçimde kullanabilirim.
 - Bu değişime açık ve umudu koruyan tavrım ile ekibe örnek olabilir miyim

BUGÜNDEN YARINA MERHABA

YARINI BUGÜNDEN İNŞAA
EDİYORSAM,
ELİMDEKİ BU HAYATLA
BUGÜN NE YAPACAĞIM?

“Elimdeki Ben” Kil Atölyesi

Ele geçirmek, elde etmek, ellerinden kayıp gitmek, elinden geleni yapmak, ellere vermek, ellerinle inşa etmek... Yarınım için bugün elimden ne gelir sorusunun yanıtını el metaforuyla arayacağız.

Gelecek tasarısını güçlendirmeyi hedefleyen bu atölyede ileriye dönük planlar, hayeller ve bu yolda atılabilecek adımlar somutlaştırılacak

-
- Küçük ya da büyük “değişim” korkunç mu? Bu duygumu yaratan düşüncelerim neler
 - Yeniliği kucaklamak için esneyebiliyor muyum?
 - Esneklik kavramına mercek tutarsak başka neler görürüz?
 - Olaylara bir de başka perspektiften bakmayı deneyebilir miyiz?
 - Değişim, bozulma mıdır, bir düzenin ya da devrin bitişi midir? Ya yeni fırsatlara ev sahipliği yapıyorsa

DEĞİŞİME VE YENİLİĞE MERHABA

YENİLİĞİ KUCAKLAMAK
İÇİN ESNEYEBİLİYOR
MUYUM?

DEĞİŞİM KORKUNÇ MU?

“Değişime Uyum Sağlayan Ben” Psikodrama Atölyesi

Psikodramanın gücünü bireysellik ve grup dinamiği oluşturur. Grup içinde kişisel kaygılarımızın başkalarında nasıl yaşantılandığına şahitlik eder, destekleniriz, başka bir alternatifin mümkün olduğunu yaşantısal olarak rol-playlerle dener ve beden hafızamıza kaydederiz. Bu esneklik yenilikle olan ilişkimizi etkiler.
