

Kişisel gelişim eğitimi nedir?

Türkiye Beyazay Derneği Bingöl Şubesi tarafından, Cumhurbaşkanlığı himayesinde yürütülen engelli vatandaşlarla beraber yapılacak olan "Aşmak İçin Hareket" adlı program düzenlenecek. Solhan, Genç ve Karlıova ilçelerinde düzenlenecek programa tüm vatandaşlar davet edildi

Bingöl Kardelen Kişisel Gelişim Dünyası'nda 'Beyne Kodlanmış Olumsuz Düşünceleri Değiştirme Zamanı Geldi' konulu eğitimde, kişisel gelişimin ne olduğu ve eğitimlerin içeriği hakkında ücretsiz bilgilendirme eğitimi verildi. Çok sayıda vatandaşın katıldığı eğitimde kişisel gelişimle ilgili bilgilendirmede bulunan Kırmızıakaya, konuya ilişkin soruları da cevaplandırdı. Kırmızıakaya, eğitimde, kişisel gelişim eğitimi ile ilgili şu detayları katardı: 1-Kişisel gelişim eğitimi denildiğinde ne anlamalıyız?

İnsanların çevresine yansıttığı fiziksel ve zihinsel özellikleri ilene istediğini bilmesi ve kendini tanıması için kişisel gelişim eğitimlerimizi tamamlamalıdır. Kişisel gelişim eğitimlerimiz NLP (Neuro Linguistic Programming) adı altında NLP Practitioner (başlangıç), NLP Master Practitioner (orta) ve NLP Trainer (üst) olmak üzere üç kura verilmektedir.

NLP'nin amaçları:

- beyni tanıma ve etkili kullanma,
- beş duyuyu daha etkin hissetme,
- pozitif düşünme,
- çözüm odaklı olma,
- çevreyi doğru algılama,
- başarıya son verme,
- iç huzursuzları yenme,
- çaresizliğin üstesinden gelme,

- kişilik analizi edebilme,
- davranış bozukluklarını düzeltme,
- duyguları kontrol edebilme,
- istenilmeyen alışkanlıkları bırakabilme,
- hızlı ve doğru karar verebilme

Kısaca farkında bir hayat yaşamak için yani beyni tarafından yönetilen değil beynini yöneten güçlü bir kişilik için NLP şart!

KOÇLUK EĞİTİMLERİ NELERDİR?

Yaşam koçluğu, kişinin hayatındaki belirlediği amaç doğrultusunda hedefler belirleyerek kişinin amacına ulaşmasını sağlar.

Yaşam koçluğu eğitimleri:

- Sağlıklı Yaşam Koçluğu,
 - Eğitim Koçluğu,
 - Kariyer Koçluğu
- olmak üzere üç alt başlıkta verilmektedir.

BEDEN DİLİ VE ETKİN İLETİŞİM EĞİTİMİNİN ÖNEMİ NEDİR?

Günlük hayatta genellikle kişilerin önemsemediği aslında hayatı etkileyen sözselsel ve bedensel davranışların farkındalığını sağlamaktadır. Böylece daha sağlıklı iletişim kurabilen bireylerle huzurlu bir toplum inşa edilmiş olur. Çünkü satıcı, çalışan veya yönetici kısaca toplumun her bir ferdinin sağlıklı

iletişim kurulmasını sağlar. Her birey düşüncelerini, kelimeleri ve beden dilini doğru kullanarak (diksiyon yani söz büyütür) karşındakine açık bir şekilde aktarmış olur. "Beni yanlış anlamazsan..." ile başlayan doğru anlaşılama endişesini ortadan kaldırmaktadır.

Eğitimlerimizde:

- iletişimi engelleyen ve engelleyen unsurlar,
- temsil sistemleri,
- iletişim araçları,
- iletişim bölgeleri,
- gövde duruşları,
- mesaj ve yorumları,
- jest ve mimikler,
- yüz ifadeleri,
- göz kontağı ve el, kol ile baş hareketlerinin yorumlanması gibi başlıklar altında detaylı bilgiler verilmektedir.

DİKSİYON EĞİTİMLERİ VE KEKEMELİK TEDAVİSİNİN ÖNEMİ NEDİR?

Bilgi ve duyguların aktarılma aracı dildir. İletişimin önemli bir kolu da söz söyleme sanatı olan diksiyondur.

Eğitimlerimizde içinde:

- hitap gücü ve ses tonu,
 - etkili ve güzel konuşma,
 - heyecanı yenmek ve nefes kontrolü
- konular yer almaktadır. Kekemelik ise ritim bozukluğudur. Konuşurken

takılma, duraksama, ilk heceleri tekrarlama ve asalak harfler çıkarma şeklinde görülür. Çocukluk dönemlerinde daha sık gözlenen kekemelik, yaşanan bazı sorunlardan meydana gelir. Tedavi edilmez ise kişiler bu sorunları yaşadıkça kendilerini ifade edemezler. Böylece içlerine kapanırlar, içe dönük bir hayat yaşamaya yönelirler. Bu da hayatlarını önemli ölçüde etkileyerek sağlık problemlerine yol açar.

AİLE DANIŞMANLIĞI BÜNYESİNDE NASIL HİZMETLER VERİLİYOR?

Yıpranan aile yapısını onarmayı amaçlar. Aile içi iletişimsizlik dönemin en büyük sorunlarından biridir. Çünkü toplumun en küçük birimi olan ailede var olan sorunlar topluma yansır. Huzursuz, mutsuz bireyler ailelere, mutsuz aileler ise topluma sebebiyet verir. Evlilik yolunda ilerleyen (sözlü, nişanlı vb.) bireyler veya evli bireylerin mutlu bir evlilik için kişilik analizi, empati kurma, çözüm odaklı olma gibi yöntemlerle danışmanlık yapılmaktadır. Göstermiş oldukları ilgiden dolayı tüm halkımıza teşekkür ediyoruz. Daha kaliteli bir yaşam için herkesi Bingöl Kardelen Kişisel Gelişim Dünyası'na eğitimlerimizi almak için bekliyoruz."

Haber: Ümit Eren, Hülya Yaşlı