

# "KİŞİSEL GELİŞİMİN EN TEMEL NOKTASI KİŞİNİN KENDİSİNİ TANIMASIDIR"

Bu merkez Eskişehir'de oluşturma sebebiniz nedir?

Eskişehir'in öğrenci merkezli bir şehir olmasından dolayı burada oluşturmak istedik. Ayrıca Eskişehir'in gelişmekte ve büyümekte olması, eğitim, öğretim ve gelişime açık bir kent olmasını da diğer etkenler arasında sayabiliriz.

**İnsanlar koçluk denince ne anlamalıdır?**  
Koçluk, koç ve danışan arasında kurulan planlı bir gelişim ilişkisi olarak tanımlanabilir. Süreci kişiden daha iyi bilmek zorunda değildir. Herhangi bir bilgi aktarım söz konusu olmadıktan dolayı koç içerik bilme zorunluluğu yoktur. Kişi ile özel zamanlarda paylaşım söz konusu değildir.

**Koçluk hizmeti kişiye ne sağlar?**  
Koçluk hizmeti bireylerin şuandaki durumlarını, gerçek duygularını, düşüncelerini ve değerlerini fark etmelerini sağlar. Kişilerin yaşamında ne yapmak ve nerede olmak istediğini dair cevapları buldurur. Kişinin bu hedeflere nasıl ulaşabileceğini de farkına varmasını sağlar. Gerçek potansiyelini ve amaçlarını fark eden kişi değişim sürecine hızla girer.

**Kimler koçluk hizmeti alabilir?**  
Aklı ve ruh sağlığı yerinde olan 15 yaş üzerindeki herkes bu hizmetten yararlanabilir. Okul döneminde mevcut potansiyelini kullanmak isteyen öğrenciler için öğrenci koçluğu hizmeti, aileleri ile daha sağlıklı ilişkiler kurmak isteyen bireyler için aile koçluğu, yaşamlarını daha mutlu ve doyumsuz yaşamak isteyen bireyler için yaşam koçluğu, iş hayatında başarılı olmak ve gerektiğin sevdiği işi yapmak isteyen kişiler için de yönetici koçluğu hizmeti verilmektedir.

**Koçluk hizmetinin süreci ne kadar sürer?**

Sürelili bir hizmet olup 3 ay ile en fazla 1 yıl süresince koçun aynı kişiye koçluk etmesi tavsiye edilmektedir. Öğrenci koçluğu hizmeti ise genel olarak öğrencilerin okul süreçleri boyunca yani maksimum 9 ay gibi bir süre devam eder.

**Yaşam koçluğu hizmetini kimler almak?**

Kendini kısıtlanmış hissedenen kişiler, hayatını sorgulayan kişiler, kendini ifade etmekte zorlanan kişiler, olayların kendileri dışında geliştiğini düşünen kişiler, kendini mutsuz hissedenen kişiler, yaptığı işten mutlu olmayan kişiler, yaşadığı çevrede kimseyi kendine yakın ve dost göremeyen kişiler, sürekli tekrar eden olaylar yaşadığını düşünen kişiler bu hizmeti alabilirler.

**Peki, öğrenci koçluğu öğrenciye ne sağlar?**

İlk önce öğrencinin duygularını fark etmesini sağlar. Öğrencinin kendini doğru ifade etmesini koçluk eder. Öğrenciyi yapılandırır. Hedeflerini koymayan öğrencilerde hedef koymasında koçluk eder. Kişilik testleriyle öğrencinin kişiliğini belirler. Öğrencinin var olan potansiyelini geliştirir. Öğrencinin korku ve kaygılarını yok eder.

**Yönetici koçluğunda sağladığınız hizmetler nelerdir?**

Aktif ve yoğun iş hayatının temposunda çalışmaya odaklanıp yaşamın diğer alanlarını ihmal eden, kimi zaman öncelik, gerçek hedefler ve özel yaşamlarını ihmal ettikleri için mutsuz olan ve yaşamak istedikleri hayattan uzaklaşan çalışanlar ve işinde daha başarılı, daha verimli ve ekip içerisinde çok daha aktif ve sevinen bir yönetici olmak isteyen çalışan ve yönetici olan insanların hedeflerine ulaşma sürecine destek vermektir.

**NLP nedir?**

NLP bireyin istediklerini elde etmesine imkan veren bir düşünce, uygulama ve davranış biçimidir. Merak, macera hissi, neyin öğrenmeye değer olduğunu ve iletişimde neyin insanları etkilediğini öğrenme arzusu ile yaşama, kaçırılmaz bir öğrenme fırsatı ile bakar.

**NLP'nin faydaları neler?**

NLP hissetme şeklinizi kontrol edebilirsiniz sağlar. Pozitif düşünme bilmenizi sağlayarak sizi motive eden hedefleri benimsenir ve enerjinizi yönlendirir. Geçmiş yaşadığınız negatif tecrübelerin etkileriyle baş etmenizi sağlar. İstenmeyen alışkanlıkları daha kullanışlı olanlarla yer değiştirir. Güveninizi geliştirerek yaratıcı düşünmenize katkı sağlar.

**NLP'nin kullandığı alanlar nelerdir?**

İş dünyasında, çocukları yetiştirmede, sağlık ve sporda, psikolojik danışmanlık alanlarında, siyaset, hukuk ve reklam alanlarında, öğrenci ve yaşam koçluğunda kullanılabilir.

**EFT (Duygusal özgürlük tekniği eğitimi) nedir?**

Bu eğitim 5000 senedir Çin'de uygulanıyor. Son 25 senedir de Amerika ve Avrupa'da kullanılıyor. Modern tıbbın yanında yardımcı olarak yer alıyor. EFT çalışması akupunktur, reiki ve NLP'nin bir birleşimidir.

**Biraz daha açabilir miyiz bu kelimeyi?**

EFT yaşamınızın her alanında ve anında uygulayabileceğiniz bir sistem. Bilinç altınızda yer alan olumsuz duygu, düşünce, inanç ve kalıplar

## RÖPORTAJ

Herkesin yaşamında başına gelmiştir. Kimi zaman çevremize anlatmak istediklerimizi iyi bir şekilde aktarırken, kimi zaman da gerçekten iletmek istediğimiz mesajları iletemediğimiz durumlar çok olur. Ya yanlış anlaşılırmışız ya da kendimizi tam anlamıyla ifade edememişizdir. İnsanlar potansiyel ile doğar ancak dünyada bir iyiler birde daha da iyiler vardır. Bu nedenlerle dolayı daha iyi olabilmek ihtiyacı son zamanlarda kişisel gelişim merkezlerine olan ilgiyi de arttırdı. Peki nedir kişisel gelişim? Kişinin herhangi bir alanda sahip olduğu potansiyeli biraz daha öteye taşımaya istine kişisel gelişim diyebiliriz. Kişisel gelişimin en temel noktası, kişinin kendini tanımasıdır. Kişinin kendini tanıması, hangi alanlarda ne durumda bulunduğunu belirlemesi ve eksik olduğunu düşündüğü alanlarda kendini geliştirmeye karar vermesi, kişisel gelişim sürecinin başladığı andır. Peki, insanlar kişisel gelişim merkezlerine neden ihtiyaç duymaya başlamışlardır? Kişinin herhangi bir alanda sahip olduğu potansiyeli biraz daha öteye taşımak istemesi kişisel gelişim merkezlerine ihtiyacı doğurmuştur. Kişisel gelişimin en temel noktası, kişinin kendini tanımasıdır. Kişinin kendini tanıması, hangi alanlarda ne durumda bulunduğunu belirlemesi ve eksik olduğunu düşündüğü alanlarda kendini geliştirmeye karar vermesi, kişisel gelişim sürecinin başladığı andır. Ruh ve zihinsel sağlığı düzgün bireylerin, belli bir metodolojiye dayalı olarak; hedefleri netleştirmek, karsızlıkları aşmak, bakiş açısını değiştirmek, fark yaratmak, motivasyonu yükseltmek, zamanı iyi yönetmek, özgüveni arttırmak, kendini deneyimlemek (deneyim kazanmak), başarı odaklı olmak, değişime, çağa ayak uydurmak, imaj yenilemek isteme ihtiyacı o merkezleri daha da popüler kılma-ya başladı. Peki, kişisel gelişimin amacı nedir? Kişisel gelişim bireyi çok yönlü geliştirmeye amaçlar.

Çünkü insanı sosyal hayatta etkili, verimli, güçlü kılmanın yolu bilgi yapılandırmasıdır. İnsan bunu ancak farklı öğrenmeler gerçekleştirerek yapar. Bu öğrenmeler arasında ilişki kurduğu takdirde yaratıcı düşünme becerisi kazanabilir. İşte kişisel gelişim ile bu amaçlanarak, birey bu potansiyel ve ilişkileri güçlendirip geliştirecek yapılandırılmaktadır. Kişisel gelişim ile nitelikli gelişen birey, artık çevresiyile olan etkileşim ve iletişimde daha gelişkindir. Artık sosyal yaşamda daha etkili, verimli ve mutlu olur. Bu fayda ya da yararım da diyebiliriz, insana değil tüm topluma yapılmıştır aslında. Çünkü insan sosyal bir varlık olduğundan çevresini etkileyebilir veya çevresinden etkilenir. Çok yönden gelişmiş toplumlar, popülasyonlar meydana getirecektir. Eskişehir'de bu amaçları ve hedefleri gerçekleştirmek için kurulmuş olan ve şehrimizde ilk olma özelliği taşıyan iletişim merkezi A Plus Kişisel Gelişim Merkezi tüm katılımcıları etkili bir şekilde iletişim kurabilmelerini amaçlıyor. Üzun yıllardır eğitim sektöründe hizmet veren Bircan İleri ve Sibel Aytüre bu merkezi Eskişehir'de oluşturma sebeplerini, merkezlerinde kişisel gelişimi arttırmak için uyguladıkları teknik ve yöntemleri, yaşam koçluğu, öğrenci koçluğu ve kurumsal koçluğun bireyler sağladığı avantajları, bu amaçları gerçekleştirmek için kullanılan EFT, NLP, Reiki tekniklerinin ne olduğunu ve nasıl uygulanabildiğini İstikbal Gazetesi okurları için anlattılar.



lar ile yaşamımızda istemediğimiz, mutsuz olduğumuz olaylar yaşarız. Üzüntü ve öfke dolu enerjiden çıkamayız. Aynı tip ilişkileri yaşar durur, aynı şekilde karşımuştakini suçlamaya devam eder, hep hasta sinirli yaşarız. Sınırlarda bildiğimiz sorulara cevap veremeyebiliriz, aynı acaları çözeriz. Sonuçta herkes görünmez işlerimize sonuclandırır, her şey durur, ertelenir, yaşamımızda hep sıkıntılar ve pürüzler yaşar dururuz. Yaşamış olduğumuz olayları değiştiremeyez ama bizde bıraktığımız tüm olumsuz izleri, sıkışmış enerjileri küçük dokunuşlar ile kendimizi bu olaylardan özgürlüktebiliriz.

**Peki nasıl uyguluyorsunuz?**

Bedeninizdeki her organ bir duyguyu (dehşet, endişe, korku, coşku, sevinç gibi) ifade eder. Bunlara ulaşan meridyen noktalarımız vardır. Bedeninizdeki akupunktur noktalarına parmaklarımız kullanarak hafif vurular yaparız, doğru cümleleri söyleyecek ve sorunlarımızı iyileştirebileceğiz.

**Reiki'nin ne olduğunu çoğu kişi bilmiyor. Biraz daha açabilir miyiz bu kelimeyi?**

Reiki, şifa ve ruhsal çalışma tekniklerine dayanan binlerce yıllık bir öğrettir. Reiki her yerde var olan, ki: ruhsal yaşam enerjisi anlamına gelmektedir. Reiki öncelikle herhangi bir din ya da inanç şekli değildir. Her inanca sahip insan tarafından kolaylıkla uygulanabilir.

**Nasıl uygulanıyor?**

Reiki uygulamak için bu konuda uzman kişiler tarafından yardım almak gereklidir. Reiki 1, Reiki 2 ve Reiki 3 olmak üzere üç seviye bulunuyor. Seviyeye göre kendinize şifa verebilir, başkalarına şifa verebilir veya uzaktan enerji gönderebilirsiniz. Merkezimizde de Reiki seansları yapıyoruz ve bu konuda destek veriyoruz.

**Reiki'nin faydaları neler peki?**

Vücudunuzdaki zehir ve toksinlerden kurtarır, arındırır. Kişinin enerji potansiyelini yakalayıp, daha üst seviyelere çıkarılması ve bio enerji kapasitesinin artırılmasını sağlar. Beyin fonksiyonlarındaki kalmış düşünce sürecini ruhsal açıdan üst düzey bir rahatlamaya sağlar. Reiki'de derin bir rahatlamaya ve huzur hissedersiniz.

**6-10 yaş çocuklarına hafta sonu etkinliklerinizde var. Bu etkinlikler neler?**

Satranç, seramik ve yaratıcı drama etkinliklerimiz var. Bu etkinlikler merkezimizde mi veriliyor? Evet, aktiviteleri merkezimizde veriyoruz. Hafta sonu etkinliklerinin çocuklara faydaları nelerdir? Hafta sonlarında çocuklar yeteneklerini kayıfla geliştirir, kaliteli zaman geçirirler. Çocuklarınızın aynı yaş grubundaki çocuklarla iletişim içinde olur, yeni arkadaşlar edinir. Bu etkinlikler sayesinde bir yandan becerilerini geliştirirken bir yandan da özgüvenlerini kazanırlar.