

# “Zaman Yönetimi” Konulu Konferans İlgili İzlendi



Yurt-Kur Eğirdir Müdürlüğü organizasyonunda “Zaman Yönetimi” konulu bir konferans düzenlendi.

Konferansa; Eğirdir Belediye Başkanı Osman Nuri Özmeral, Yurt-Kur Antalya Bölge Müdür Yardımcısı Ramazan Tatlı, Yurt-Kur Eğirdir Müdür Yardımcısı ve Yurt-Kur Eğirdir Müdür Vekili Mürüvvet Öğütürk, konferansı vermek üzere teşrif eden danışman Ramazan Varol, yurt personeli, eğitimciler ve öğrenciler katıldı.

Açılış konuşması öncesi yurt yönetiminden Dilek Üçkol kürsüye gelerek şunları kaydetti: “Sayın bölge müdür yardımcım, sayın hocam, değerli şefim, arkadaşlarım ve sevgili öğrenciler; Gençlik ve Spor Bakanlığı Kredi ve Yurtlar Kurumu tarafından düzenlenen zaman yönetimi konulu seminerimize hoş geldiniz. Değerli misafirler seminerimizin açılış konuşmasını yapmak üzere yurt müdür yardımcımız ve yurt müdür vekilimiz Sayın Mürüvvet Öğütürk’ü kürsüye arz ederim.”

Mürüvvet Öğütürk, konuşmasında özetle bu konferansa öğrencilerin sosyal iletişimlerini güçlendirmek ve kendilerine olan öz güvenlerini sağlamlaştırmak amacıyla gerçekleştirildiklerini söyledi. Öğütürk’ün konuşmasının ardından Dilek Üçkol tarafından danışman Ramazan Varol hakkında şu bilgilere yer verildi: “Ramazan Varol yazar, eğitimci ve danışmandır. NLP ve hipnoz alanlarında uzmanlık eğitimleri vermekte ve her ikisini de çalışmalarında kullanmaktadır. Uluslar Arası NLP Eğitimcileri Birliği ve Uluslar Arası Yetkili Eğitmeni’dir. İnsan psikolojisine, davranış bilimine duyduğu ilgiden dolayı lisans eğitimini tamamladıktan sonra psikoloji, davranış bilimleri ve toplam kalite eğitimleri aldı. Aile ve bireyin gelişimini temel alan birçok eğitim programı düzenledi. 1990’lı yıllarda NLP ve hipnoz ile tanıştı. Yurtiçi ve yurtdışında pek çok saygın eğitimciden eğitim aldı ve lisanslarını tamamladı. Şu an Türkiye’de sayılı isimlerin aynı anda sahip olduğu NLP Master Trainer ve Hipnoz Trainer sertifikalarına sahiptir. Özgüvene sahip kişisel bütünlüğe ulaşmış ve şahsiyetli insanların yetişmesine katkı sağlamayı hayat felsefesi edinmiş olan Varol, Türkiye’de kişisel gelişim alanında yeni ufuklar açmıştır. Bugüne kadar binlerce kişinin katıldığı eğitim programlarında kendine has, sıra dışı ve herkesin kendinden bir şeyler bulduğu teknikler kullandı. Kurumlarda verdiği eğitimlerle kurum çalışanlarının rutin eğitim programlarına bakış açısını değiştirdi. NLP’nin hızı ve etkileyici tekniklerini spor alanlarında da başarıyla kullandı. 2005 Akdeniz Oyunları Millî Takım Danışmanı olarak İspanya’da görev aldı. Çalışmalarının yanı sıra Badminton Federasyonu’nun Başkan Vekilliği’ni ve Federasyon Başkanın görevini sürdürmektedir. Türkiye’de Tarım Kredi Kooperatifleri Genel Müdürlüğü, Türk Hava Yolları, Ziraat Bankası, Eti Maden Genel Müdürlüğü, Emniyet Genel Müdürlüğü gibi pek çok büyük kurumun danışmanlığını yapmaktadır. Ayrıca yurtdışında pek çok kurum ve kuruluşun danışmanlığını da yürütmektedir. Eğitimlerine katılanlarla gönülden bir bağ kuran Ramazan Varol, 2004 yılında kurduğu Nüve Danışmanlık şirketinde de birçok asistanı, eğitimcisi ve çalışanı ile birlikte faaliyetlerine devam etmektedir. Eğitimden ziyade ‘en büyük eseri benim’ diyen binlerce öğrenciyi, danışman yönüyle sıkıntılarını çözüm bulduğu binlerce danışmana ve fikirleriyle başarılı vizyonlar çizdiği kurum çalışanına; yazar yönüyle bilgilerini ve deneyimlerini daha çok kişiyle paylaşma fırsatı bulunduğu dokuz esere sahiptir. Kitaplarında aile, kişisel gelişim, başarı ve çocuk konularını işlemiş-

tir. Kurduğu Nüve Yayıncılık’ta çıkacak olan eserlerini okuyucularıyla paylaşmaya devam etmektedir. Yaşam sürecini ‘okunum, yazınım, yaşarım’ olarak özetleyen Varol, 1965 yılı Yozgat-Yerköy doğumlu, evli ve üç çocuk babasıdır.”

Konuşmalarında ardından sunumunu yapmak üzere kürsüye davet edilen Ramazan Varol, Zaman konusunu tahtada çizimlerle ele alarak bir sandalyeye uyarladı ve zamanın fiziksel ve ruhsal boyutlarına değindi. Günlük yaşamdan örneklerle zamanın önemini ve anlamını “Zamanın bıraktığı iz asla geçmez” diyerek anlatımına devam etti. Gelecek zamana yaşayacak iken stres, ön yargı ve panik-atac durumları -nin engelleyici niteliklere sahip olduğunu savunan Varol, yargıları ise beynin gerçek saydığını, anlamı değiştirmenin hayatı değiştirmek olduğunu, zamanın içini doldurmanın ve güzelleştirmenin gerektiğini, zaman algısının bazen hayatımızı kör ettiğini, meslek yaşamında bu yüzden kırkı aşkın intihar vakası ile karşı karşıya kaldığını, bir dakikanın dahi insan yaşamında çok önemli bir yere sahip olduğunu, vurguladı.

Varol “Heyecanın insan hayatında kritik bir yeri vardır. Dikkat neredeyse enerjiniz oraya kayar. Kimi zaman takıntı unsuru da bu nedenle meydana gelir. Bakın beynimiz 3 sayısını çok önemsiyor. Örneğin 3 kez tekrarladığınız bir şeyi 5 kez ve 7 kez hatta 21 kez tekrar ettiğinizde o şey sizin kişiliğiniz olur. Çünkü tekrarlar beyin 21 seferde tam bağlantı kuruyor. Beynimiz tıpkı google gibidir. Ne aramak isterseniz, ne bulmak isterseniz ona odaklanın. İstediklerinizi bu haseple dillendirmemiz gerekiyor. Siz siz olun sakın bir insana da akıl vermeye kalkışmayın. O zaman ne olur biliyor musunuz? Kendinizi Allah’ın yerine koymuş olursunuz. Sadece insanlara akıllı olduklarını hatırlatın. Eğer dikkatiniz bir konuda çok dağınıksa gözlerinizi kapatın. Birkaç saniye sonra açın. Dikkatinizi toplamış olursunuz. Heyecanlı iseniz göğüs kısmından nefes alın ve nefesinizi göbük boşluğunuza doğru indirin. Heyecanınızı yenersiniz. Beyni en çok etkileyen ses dalgalarıdır. Etkileyici olmak istiyorsanız kısık sesle konuşun.” dedi ve dinleyici öğrenciler arasından Yaşar adlı bir öğrenciyi sahneye davet etti. Ondan, gözlerini kapatmasını ve iki parmağının arasına en çok sevdiği kişiyi koymasını istedi. Konsantrasyonunun ardından duyduğu talimatları uygulayan Yaşar adlı öğrencinin iki parmağının arasına tüm gücüyle açmaya çalışan Varol bunu başaramadı ve: “Bakın bu yöntem beynimizin zamana verdiği konsantrasyonu ve anlam yüklemesini gösterdi. Bu nedenle Yaşar’ın iki parmağını birbirinden ayıramadım. Evren boşluk kabul etmez. Yukledığınız anlamlar her zaman önemlidir. Bakın, dikkat edin. Hayatınızda üç çizginiz olsun. Beyaz çizginizin içerisinde herkes girebilsin. Kırmızı çizginizden sadece aileniz ve mahrem gördüğünüz kişiler girebilsin. Siyah çizginiz de sadece siz ve Allah’la aranızda olsun. Geçmişteki algılarınızı düzeltmek için geçmişinize olumlu anlamlar yükleyin. Gelecek zamana dair kaygılarınızı yok etmek için sabredin ve direniş gösterin. Dua edin. Güzel hayaller ve umutlarla geleceğinizi beirleremeye çalışın. Beyniniz hayallemiştiğiniz 10 yıl sonrası görmek ister. 10 yıl sonra kendinizi nerede görmek istiyorsanız oraya odaklanın. Zaman planlaması da işte budur.” diyerek sözlerine son verdi.

Sunumun ardından Ramazan Varol’a Eğirdir Belediye Başkanı Osman Nuri Özmeral tarafından plaket verildi. Katılırlarından dolayı herkese teşekkür edilmesi ve yiyecek ikramıyla program sona erdi.