



REBUS
DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.





Farkındalık sadece içerden açılan bir kapıdır...

Çalışanlarınızın zorlu gelişim yolculuklarındaki ilk ve en önemli basamağın farkındalık olduğunu artık biliyoruz, ancak nasıl oluyor da o evreye dokunmakta bu kadar zorlanıyoruz. Zorlanıyoruz çünkü farkındalık anlatmak, konuşmak ya da söylemekle gelmiyor. Zihin ancak ve ancak o 'AHA' anlarını deneyimlediğinde, sadece o anlardan sonra içinde sıkışmış enerjisi açığa kavuşturabiliyor.

Ve şunu biliyoruz ki bir daha eskisi gibi olmuyor.

Peki NEDEN?

Çünkü o an itibarıyla tercihleri artık bilinçli seçimleri oluyor.

REBUS Danışmanlık olarak bu bilinç ve bilgi birikimi ile eğitimlerimizi sadece psikolojinin ve yaratıcı dramının bilimsel gerçeklerinden alarak zihinsel kavrayış ve uygulama ağırlıklı yaşantısal programlarla kurumsal ruh sağlığına hizmet ederken bireysel dokunuşları merkeze alarak hazırlıyoruz.



Koçluk Yolculuğu

Gestalt yaklaşımında, bir ihtiyaç tatmin edilmediği takdirde veya kişiye uygun bir "paranteze" alınmadığı takdirde enerji üretmeye ve organizmayı güdülemeye devam eder. Bu şekilde iki ya da daha fazla parçaya bölünmek bireyin performans tıkanmasına sebebiyet verir. Çünkü çevre ile ilişki kişinin o andaki ihtiyaçlarını gidermek amacına değil, kronikleşmiş olan kısmın ihtiyaçlarına hizmet eder. Tıkanmış enerji de kişi kronikleşmiş davranışlarla kendini tekrara girerken içeride (içsel çatışma), enerjinin akışına olan kısma hükmedecektir. Meli/malıların etkin olduğu durumlarda bilinç duygulanımı bastırıldığı duygu ve düşünceye eşit yer verilmediği için organizmada tatminsizlik oluşur. Bu çeşit bir tatminsizlik kısıtlayıcıdır.

Koçluğun amacı oluşan tıkanmayı ve tatminsizliği bütünlüğe dönüştürmektir.

Gestalt Psikolojisinde ve Koçluğunda farkındalık esastır. Değişim, gelişim bir süreçtir ve farkındalık yaratmak ve danışanla aktif bir etkileşime girerek aktif farkındalık çalışmasına rehberlik eder.

Kişisel gelişimin ve bireysel farkındalığın oldukça kritik olduğu ve genel ruh sağlığının her geçen gün önemini arttırdığı için modern çağın zorlukları ve bireysel farklılıklarla birleştirilerek kişinin kendi hayatının ve seçimlerinin en anlamlı parçası olması yolunda süreç odaklı kabul görmüş bir yaklaşım olarak Gestalt'ın bütünsel yolculuğuna dair hazırlanmış programımız;

Kişinin kendisi ile temasını engelleyen zihinsel bariyerlerinin farkındalığı ile başlarken Koçluk ilişkisinin özellikleri, farkındalıklar, mevcut ile bütünleşme ve ihtiyaçların tespiti. Dirençlerimiz ve çözümümüz, performanslarımızın önündeki engeller ve performans odaklı koçluk kişilere ve bireylere sistem çözümü sunar.

"Geçmişte tamamlanmamış işler geleceğimizden çalar"



Zihinsel Detoks

Kimliđimizi aklımız belirler; kararlarımızı ve eylemlerimizi düşüncelerimiz şekillendirir.

- Nasıl düşündüğümüzü keşfetmek
- Önyargılarımızla tekrarlanan hatalar
- Akıl nasıl çalışır?
- Sürüngen beyin nasıl çalışır?
- Karakutu içindeki iki pilot
- Otopilot out, anapilot in!

Bir raket ve topun toplam fiyatı 1,10 \$'dır. Raket toptan 1 dolar pahalı olduğuna göre top ne kadardır?

be.
here.
now.



Şemalarım ve BEN

İçimizde öyle bir derya, öyle derin bir deniz var ki...

O deniz, bugüne kadarki tüm yaşamışlıklar ve onların oluşturduğu inançlarımızla dolu. İşte bu inançlar, gün içinde yaşadığımız olaylar karşısında binlerce düşünce olarak ortaya çıkarlar. Bu düşünceler, olaylarla ilgili duygularımızı, davranışlarımızı ve kimi zaman da bedensel tepkilerimizi belirliyorlar.

Olaylarla ilgili ortaya çıkan bu sonuçları değiştirmek için iki seçeneğimiz var:
Olayları değiştirmek ya da bu olaylarla ilgili düşüncelerimizi değiştirmek.



Hayata açılan pencerem...

Programımız Beynimizin nasıl çalıştığını anlarken zihnin üzerinden çalıştığı sistemlere ve oradan da Jeffry Young ile başlayan dünyada geçerli 18 ŞEMA örüntüsü Sevgi Saygı, Güven ve Gurur şemalarımız ile kurumlarda karşımıza çıkan Onay arayıcılık, haklılık, yüksek standartlar, kuşkuculuk ve yetersizlik odaklı bakış açılarımızı kavrayarak hayata açılan pencerelerimizi nasıl yeniden kodlayacağımızı Meditasyon ve Zihinsel Görselleştirme teknikleriyle Şemalarımızı çalışacağız.

Neden diğerleri değil de o kişi karşısında tutuluyoruz?

Neden bazı olaylar bizi tetiklerken diğerlerine normal geliyor?



Sihirli Deęneęimiz İletişim

Fark etmediğimiz ama hepimizin elinde olan bir sihirli değnek var: **İletişim**

Onu çoğu zaman kullanmayı ya unutuyoruz ya da yanlış kullanıyoruz. Oysaki kendimiz ve başkalarıyla kurduğumuz doğru iletişim, hem özel hem iş hayatımızda fark yaratır.

Bu seminer kapsamında teatral örneklerle kendimizi seyredebileceğimiz ve gülerken düşündürecek skeçlerimiz de olacak.

Bu seminerde iletişim araçlarımızın ve becerilerimizin öneminin farkına varıp iletişimin sihirli gücünü eğlenirken keşfedeceğiz.

Zihnimiz, Algılarımız ve Biz

Anlamak için Dinlemek

İletişim Modelimiz

Çılgın T

İletişim Tarzlarımız

İlişkide tarzlar

Renklerimiz

Kişilik Tipleri ve Canlandırmaları



Stresimle Barışıyorum

Günümüz yaşam koşulları içinde her an stres ile karşı karşıyayız. Yıllarca bu stresi yönetmeyi, kontrol etmeyi ve yok saymayı tercih ederken biz, o gücüne güç kattı ve hayatımızın merkezinde yerini aldı.

Bu program ile kendisi ile nasıl barışır, bu hırçın çocuğu nasıl sakinleştirir ve onsuz değil onunla nasıl yaşarız öğrenmek, üstelik bunu keyifli interaktif bir drama ile yapmak kulağa nasıl geliyor?

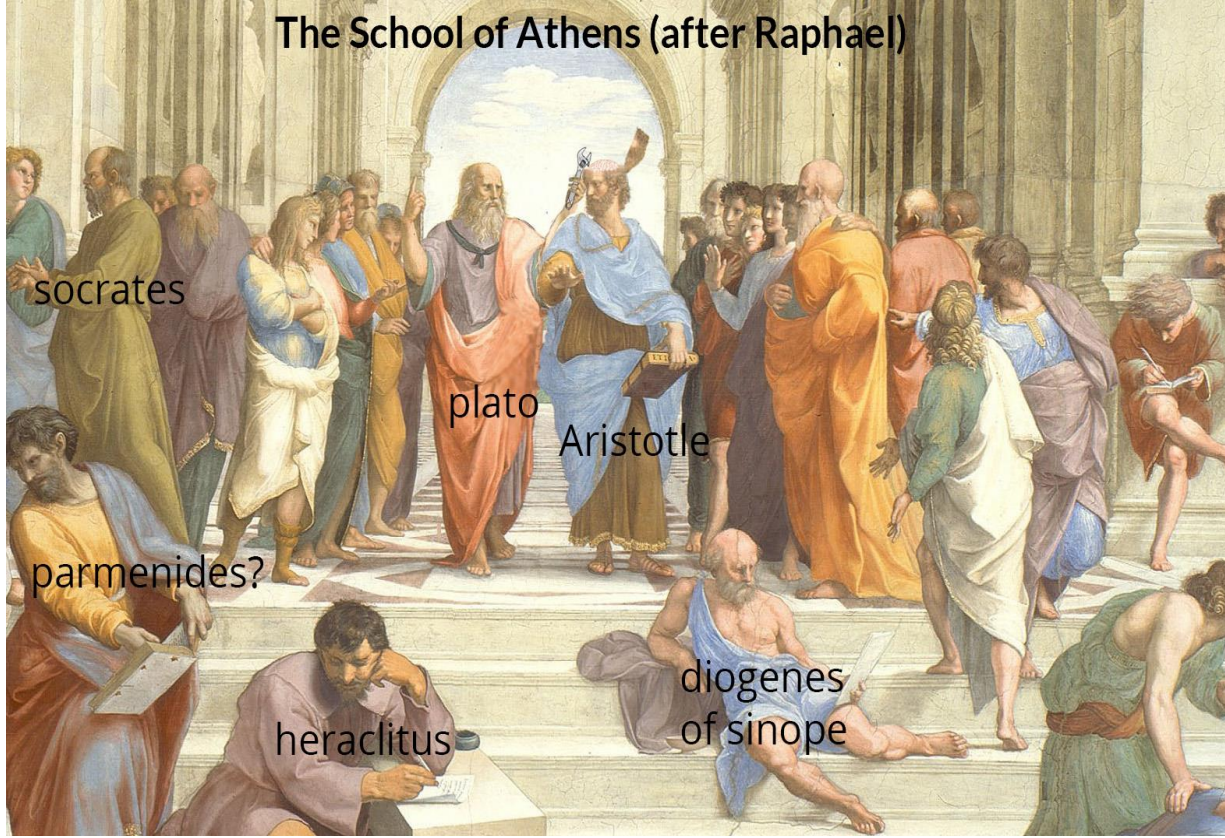
Stres nedir, stresi oluşturan faktörler nedir?

Stres hormonları ve vücudumuza etkileri

Stresteskop

Doğaçlama stres atma oyunu

Nefes meditasyonu ve rahatlama egzersizleri



Değerlerle Liderlik

VUCA çağında her zamankinden çok daha zor olan Liderlik artık bir kuram bir metodolojinin ötesinde sadece bir değerler bütünü olarak karşımıza çıkıyor.

Günümüz dünyasında yönetim anlayışı

Konumsal güç out kişisel güç in

Algılama boyutları

Sahnedeki lider

Liderliğin koçluk boyutu

Güç sizdeyse adalet sizden beklenir.

Algı değil bilgi ile yöneten bütünleştiren Liderlik yolculuğunda

Ancak Değerleri olan Liderdir...

