



**MINDFULNESS**

# MİNDA HAKKINDA

Minda kurumlar ve okullar için mindfulness temelli programlar, atölyeler ve etkinlikler sunan İstanbul - Türkiye merkezli bir kuruluştur.

Duygu Doğan ve Ayşegül Gemici tarafından kurulan Minda; açık iletişim, uyumlu bir ekip olma, öğrenmek için teşvik, yargısızca merak değerlerini benimsemektedir.

Mindfulness dikkatimizin odağını kasıtlı bir biçimde bulduğumuz anda tutabilmektir. Günlük hayatımızla birebir ilişkili olduğundan dolayı bilinçli yaşama sanatı da diyebiliriz. Kendini gözleme, sorgulama ve dikkatli davranıştan oluşan sistematik bir süreçtir.

Farkındalık, yalnızca dikkati sağlamakla gerçekleşmez, aynı zamanda olanı anlamayı ve yargılamadan onunla kalabilme kapasitesini de kapsar. Bu geliştirilebilir bir beceridir, ve bilinçli farkındalık temelli programlar bu beceriyi gerçekleştirmek için en uygun adımdır.

Bilinçli farkındalık pratikleri, katılımcıların hem özel hayatlarına hem de iş yaşamlarına olumlu yönde katkı sağlar. Minda olarak sunduğumuz programlar; profesyonel hayatta stres yönetimi becerilerinin kazanımını amaçlar ve bunun yanı sıra, performansı artırmaya, motivasyonu yüksek, yaratıcı bir iş ortamı yaratmaya, çalışanlar arasındaki ilişkilerde kullanılan dilin iyileşmesine katkı sağlar.



# MİNDA EKİP

Ayşegül Gemici 2006 yılında Leeds Üniversitesi Gıda Üretim, Teknoloji ve Pazarlaması bölümünden mezun oldu. Kariyerine İngiltere’de hizmet sektöründe başladı. Daha sonra Türkiye’ye dönerek sektörün lider firmalarından Gemiciler Boya bünyesinde ithalat ihracat alanında çalışmaya devam etti. 2019 yılından bu yana çalışma alanını bilinçli farkındalık temelli programlara yöneltti. Avrupa Bilinçli Farkındalık Temelli Yaklaşımlar Birliği akredite Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı eğitmenliği yapıyor. Ek olarak Mindfulness Temelli Beslenme Farkındalığı Programını sunuyor. Mindfulness yetkinliklerine değer katacağını düşündüğü Adler ICF Onaylı Profesyonel Koçluk Sertifika Programında öğrenciliğe keyifle ve merakla devam ediyor. Kurum çalışanlarının esenlik halini destekleyici çalışmaların iş performansı üzerindeki olumlu etkileri bilinciyle organizasyonlara mindfulness modülleri tasarlıyor. Zorlayıcı durumlarla başetmek, tepkisellikten uzaklaşım stresi yönetme, otomatik pilotu farketmek ve farkındalıkla beslenme konularında danışmanlık veriyor.



**Ayşegül Gemici**

[bilgi@aysegulgemici.com](mailto:bilgi@aysegulgemici.com)  
[www.aysegulgemici.com](http://www.aysegulgemici.com)  
0538 773 43 66



**Duygu Doğan**

[duygu@duygudogan.com](mailto:duygu@duygudogan.com)  
[www.duygudogan.com](http://www.duygudogan.com)  
0533 642 87 02

Duygu Doğan, 2008 yılında Bilkent Üniversitesi İşletme bölümünden mezun olduktan sonra 2010 yılında, Çukurova Üniversitesi Yönetim ve Organizasyon yüksek lisansını tamamladı.

İş hayatına, 2009-2012 yılları arasında Sabancı Holding bünyesinde, SASA Polyester San. A.Ş.’de İhracat Pazarlama alanında başladı. 2012 yılında, 1973 yılından beri faaliyet gösteren aile şirketine geçerek profesyonel iş hayatına devam etti. 2017 yılında İstanbul’a taşınmasıyla birlikte çeşitli eğitim ve sertifika programlarına katılarak ilgi alanı olan yoga ve mindfulness konusunda uzmanlaştı. Darüşşafaka Eğitim Kurumlarında 12 yaş grubu öğrencilerle mindfulness ve yoga gibi farkındalık çalışmaları ile bireysel yeteneklerini keşfetmelerine, güçlü yanlarını fark etmelerine alan açtı. ICF Onaylı mindfulness temelli koçluk eğitimi sonrası bireysel koçluk seansları vermeye başlamıştır. Kurum çalışanlarının bireysel farkındalıklarını artıran ve koçluk enstrümanları ile yaratım süreçlerini destekleyen mindfulness eğitimleri sunuyor. Uluslararası Koçluk Federasyonu (ICF) tarafından Professional Certificated Coach (PCC) ünvanı almak ve alanında derinleşmek adına şu anda Practicum eğitimi devam etmekte.

# EĞİTİMLER NASIL GEÇİYOR?

Google'ın iş ve özel hayatta uygulanabilecek mindfulness araçlarını içeren "Search Inside Yourself" programının 2023 yılı raporuna göre; mindfulnessin stresi azalttığı, kişinin öz farkındalığının gelişmesine katkı sağladığı, iş yerinde iletişimi, iş birliğini ve çalışan bağlılığını geliştirdiği görülmüştür.

Program öncesinde dikkatlerinin dağıldığının farkına varan katılımcıların oranı %46 iken, program sonrası bu oran %70 e yükselmiştir. Benzer bir oran, stresli durumda mindfulness pratiklerinin etkisi ile streslerini yöneten katılımcılarda da görülmüştür.

Minda olarak, iş yerinde mindfulness eğitiminin gücüne inanıyoruz. Bireysel gelişimin yanı sıra, kurum olarak mindfulness araçlarını iş ortamına taşımak; çalışanların öz farkındalıklarını geliştirebilmelerini sağladığı gibi, çalışanlar arası iletişimi geliştirirken, işbirliğini arttıracak ve sürdürülebilir bir iş ortamı sunacaktır.

İnteraktif eğitim modelimizde, teorinin yanı sıra farklı bakış açıları kazanmayı hedefleyip; oyunları, koçluk araçlarını, kısa film hikayelerini, görsel materyalleri kullanarak mindfulness kavramını pratikleştiriyoruz.

Özenle ve sadelikle hazırlamış olduğumuz içeriğimizi, katılımcılara yargısızca dinlendikleri, açık iletişim halinde olduğumuz, hem eğlendiğimiz hem bilgilendiğimiz, çeşitliliğe ve farklılığa saygı duyduğumuz, güven esasına dayanan ve gizlilik anlaşmasını birlikte yürüttüğümüz bir ortamda sunuyoruz.



## Zihni Odaklamayı öğretir

Zihni odaklamayı öğrenen katılımcılar zamanlarını verimli kullanabilirler.



## Yargısızca dinleme becerisini geliştirir

Aktif dinleyebilme becerisi, iş ortamında sosyal ilişkileri geliştirirken, uyumlu ve farklılıklara değer veren bir çalışma ortamı oluşmasını sağlar. Böylece ekip çalışması ve işbirliği gelişir.



## Duygusal farkındalıklar gelişir

Duygularını tanıyan bireyler, duygu düzenlemelerini daha kolay yapabilir, Öz kontrolleri yüksektir. Dengeli değerlendirme yapıp, sağlıklı geri bildirim verebilirler. Duygusal zekanın temelini oluşturan empati yetenekleri gelişir.



# Neden İş Yerinde Mindfulness

## Stresle olan ilişkiler değişir

Streslerini yönetmekten ziyade stresörlerini tanıyan katılımcılar problemleri daha hızlı çözebilirler. Bu beceri ile esnek dayanıklılıkları artar.



## Otomatik pilottan çıkmayı öğretir

Oto pilottan çıkan zihnimiz farklı bakış açıları geliştirebilir. Üretkenliği ve yaratıcılıkları artan katılımcılar yeni yaklaşımlar ve çözümler geliştirebilirler.



## Potansiyelleri ortaya çıkartır

Mindful bir ortam, çalışanların kendilerini güvenli alanda hissetmelerini ve böylece potansiyellerini daha kolay ortaya çıkartmalarını sağlar. Kendileri doğru tanır, güçlü ve gelişime açık alanlarını görebilirler. Bu da iş yerinde verimliliği artırır. Genişleyen farkındalık, merak duyma ve öğrenme alışkanlığı geliştirir.



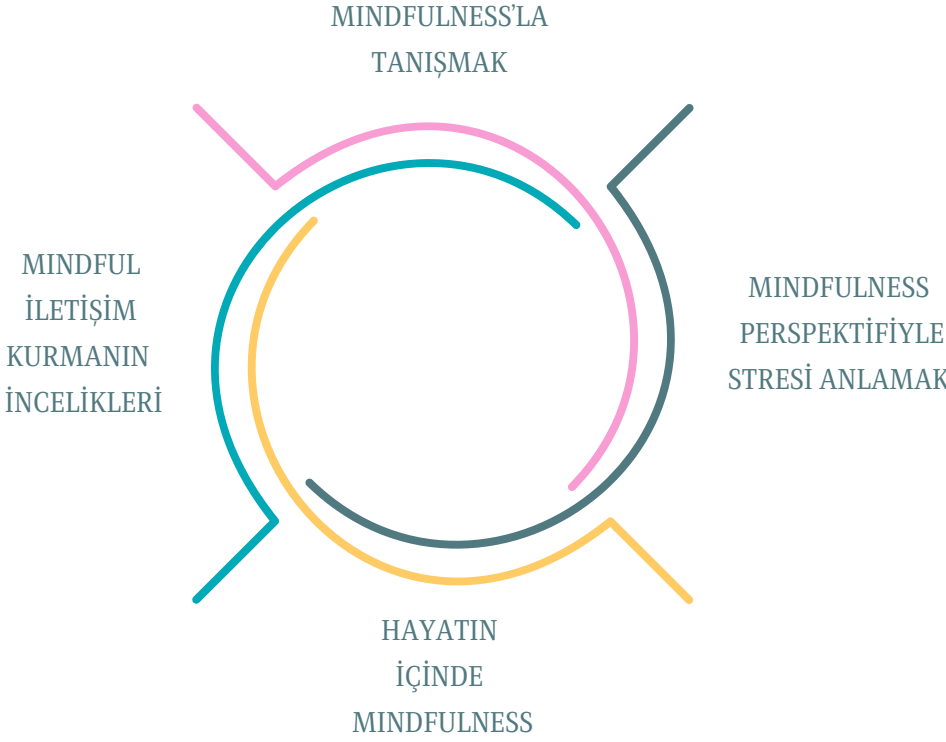
# FARKINDA BİR GÜN

## YÜZ YÜZE OTURUMLAR

1 Tam Gün (8 saat)

Bu proje kapsamında kurum çalışanları için belirlenen tarihlerde yüz yüze oturumlar gerçekleştirilecektir.

Katılımcılar mindfulness uygulamasının temelleri ile tanışacak, ve deneyimleyeceklerdir. Bilinçli farkındalık prensipleri ile deneyimlerinin etkilerini hem özel hem iş hayatlarında fark etme fırsatı bulacaklardır.



**Not 1:** İstanbul içi programlarda ulaşım, salon, ikramlıklar ve bütün organizasyon tarafınıza aittir.

**Not 2:** İstanbul dışı programlarda ulaşım, konaklama, salon, ikramlıklar ve bütün organizasyon tarafınıza aittir.

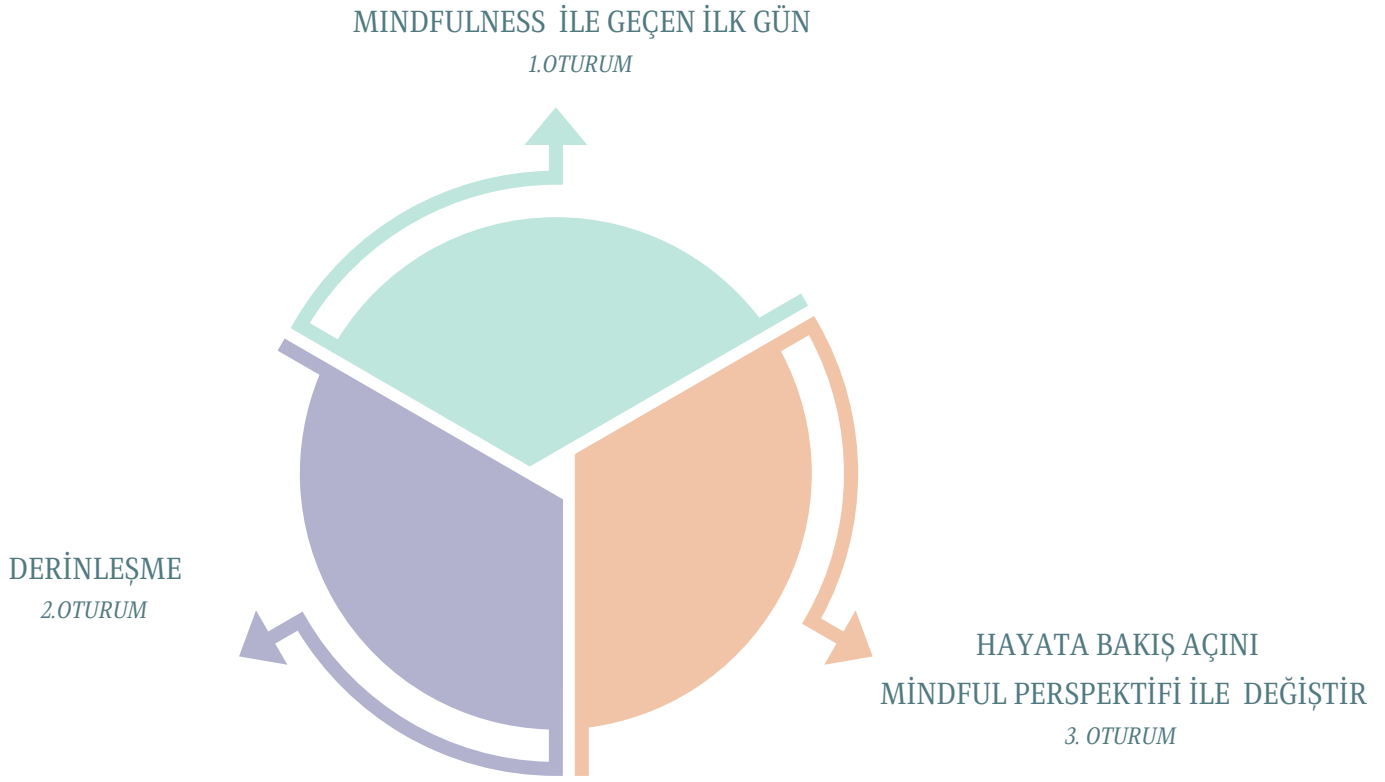
**Not 3:** İstenildiği takdirde bu program çevrimiçi olarak da yapılabilmektedir.

# MİNDFULNESSİ HAYATA ALMAK

## YÜZ YÜZE OTURUMLAR

3 Tam Gün (18 saat)

Bu proje kapsamında katılımcılar mindfulness uygulamalarını günlük hayatlarına almak için düzenli pratikler yaparlar. 4 haftaya yayılan bu eğitim, yüz yüze oturumlarda anlatılan konuların ve pratiklerin, hem iş hem özel hayatta uygulanabilmesinin alışkanlık haline dönüşebilmesi için kurulan motivasyon grupları ile desteklenir. bu gruplarda meditasyon ses kayıtları ve deneyimler paylaşılır. Eğitim kapsamında her katılımcı ile 3 seans koçluk görüşmesi yapılır.



**Not 1:** İstanbul içi programlarda ulaşım, salon, ikramlıklar ve bütün organizasyon tarafınıza aittir.

**Not 2:** İstanbul dışı programlarda ulaşım, konaklama, salon, ikramlıklar ve bütün organizasyon tarafınıza aittir.

**Not 3:** İstenildiği takdirde bu program çevrimiçi olarak da yapılabilmektedir.

Yukarıdaki eğitim programlarımızla ilgili sorularınız olursa veya daha detaylı bilgi almak isterseniz aşağıdaki iletişim bilgilerimizden bize ulaşabilirsiniz.

Eğitim programlarımızın kapsamı ve zaman planı firmanızın ihtiyaçlarına göre ayarlanabilmektedir, size özel zmler için lütfen bize ulaşın.

Diđer Hizmetlerimiz:

- Bireysel ve Takım Koçluđu
- Zengin bir içeriđe sahip "Mindful Kamp Programı"
- Mindful Yelken Deneyimi

 [duygu@duygudogan.com](mailto:duygu@duygudogan.com)

 +90 533 642 87 02

 [bilgi@aysegulgemici.com](mailto:bilgi@aysegulgemici.com)

 +90 538 773 43 66

