

YETİŞKİNLER İÇİN KİŞİSEL GELİŞİM ÇALIŞMASI

Kendilik Yürüyüşü I

Öfkeni, korkunu, utancını anlamaya değer bulacağın bir grup yolculuğu.

Fatma Zehra Fidan · Doç. Dr. · Sosyolog, Yazar ve Grup Çalışması Yürütücüsü

“Kendine dönmek de bir yolculuktur — ve yalnız yürünmesi gerekmez.”

Hayatın hızında çoğu zaman kendimizi kaybederiz: öfkemizi anlamadan taşıyoruz, korkularımızı görmezden geliriz, utancımızı kimseyle paylaşamayız.

Kendilik Yürüyüşü I, bu duyguların üzerine güvenli bir grup ortamında, adım adım gitmeyi öneren bir kişisel gelişim çalışmasıdır. Kendini tanımak ve farkındalık kazanmak isteyenler için tasarlanmıştır.

PROGRAM İÇERİĞİ

Bu yolculukta ele alınan temalar

01 Öfke

03 Nefret

05 Ahlak ve Değerler

07 Sevgi ve Aidiyet

02 Korku

04 Utanç

06 Hayal Kurma / Görselleştirme

PROGRAM KÜNYESİ

KİMİN İÇİN
Yetişkinler

SIKLIK
Haftalık · 3 saat

SÜRE
12 Hafta

KATILIM
Rumuzla mümkün

ÇALIŞMA YAKLAŞIMI

Yargısız dinleme

Grupta kimse kimseyi değerlendirmez, akıl vermez, teşhis koymaz.

Kendi hızında ilerleme

Konuşmak zorunda değilsiniz; sadece dinlemek de bir katılımdır.

Gizlilik

Odada konuşulan odada kalır. Bu, grubun ilk ve değişmez kuralıdır.

Birlikte düşünmek

Amaç ortak bir sonuca varmak değil, herkesin kendi cevabına yaklaşmasıdır.

Bu çalışma size uygun olabilir, eğer...

- ✓ Tepkilerinizi anlamlandıramadığınızı, sık sık "neden böyle davrandım?" diye sorduğunuzu fark ediyorsanız,
- ✓ Duygularınızı adlandırmakta zorlanıyorsanız,
- ✓ Bir şeyleri paylaşmak istiyor ama nereden başlayacağınızı bilmiyorsanız,
- ✓ Kendinizi tanımak için düzenli ve korunaklı bir alan arıyorsanız.

Rumuzla katılım mümkündür

İstersen gerçek adını kullanmadan, kendi seçtiğin bir rumuzla katılabilirsin. Böylece kendi hızında ve güvende hissederek ilerleyebilirsin.

Bu bir terapi değildir

Çalışma bir psikoterapi ya da tedavi süreci değildir; teşhis konmaz, ilaç önerilmez. Klinik destek gerektiren durumlarda uygun uzmana yönlendirme yapılır.

NASIL BAŞLARIZ

01

İletişime geç

Sosyal medyadan, e-postayla ya da WhatsApp'tan yaz; kısaca kendinden bahset.

02

Tanışalım

Kısa bir görüşmeyle bu çalışmanın sana uygun olup olmadığını konuşalım.

03

Yolculuğa başla

Gruba katıl, haftalık buluşmalarla kendine giden yolda ilerle.

YÜRÜTÜCÜ



Doç. Dr. Fatma Zehra Fidan

Sosyolog · Yazar · Grup çalışması yürütücüsü · Aile danışmanı

Akademik hayatı boyunca kadın, aile, kimlik ve toplumsal değişim üzerine çalıştı; hâlen Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nde görev yapıyor. Uzun yıllardır grup çalışmaları yürütüyor, aile ve çiftlerle birebir danışmanlık yapıyor.

Bir araya gelelim

"İnsan hayatı uzun, insan uyanışı ise seçimlerimize bağlıdır."

WEB fatmazehrafidan.com

WHATSAPP +90 545 955 56 41

YOUTUBE @fatmazehrafidan

E-POSTA fatmazehrafidan@gmail.com

INSTAGRAM @f.zehrafidan



Ayrıntılar ve
ön görüşme için
okutun