

Mindfulness Koçluk Programı



BREATHING • MIND



İçindekiler

- 03 Mindfulness Koçluk Programı Nedir?
- 04 Eğitmenler | Banu Çeçen
- 05 Eğitmenler | David Cornwell
- 06 Mindfulness Koçu Kimdir ve Ne Yapar?
- 07 Program İçeriği
- 08 Program Süreci
- 09 Kayıt & Başvuru



Mindfulness Koçluk Programı Nedir?



Koçluğun merkezine Mindfulness'ı yerleştirdiğimiz bu program ICF (International Coaching Federation) Level 1 Sertifikası'na sahiptir.



Uluslararası Akredite Sertifika ile **dünyanın her yerinde geçerli bir meslek** edinmenizi sağlar.



Klasik koçluk programlarından farklı olarak **Mindfulness'ı bedenselleştirmeyi** sağlar. Deneyimi temel alan bir programdır. Mindfulness'ı öncelikle sizin deneyimlemeniz ve düzenli bir pratiğinizin oluşması desteklenir.



Bir koçluk seansını başından sonuna kadar yönetmeyi öğrenir, **staj döneminde ise pratik ederek** deneyim kazanırsınız.



Program **canlı online'dır**. David Cornwell için **çeviri** vardır.



EĞİTMENLER

Banu Çeçen



Banu Çeçen Mimar Sinan Üniversitesi Sosyoloji Bölümü mezunudur. Meditasyon yapmaya üniversite yıllarında başlamıştır. 10 yıldan uzun süredir devam eden profesyonel koçluk deneyimi ile insan odaklı çalışmayı benimsemiştir. Bu alanda aktif olarak halen vermekte olduğu eğitimlerle alandaki tecrübesini her yıl yüzlerce kişi ile paylaşmaktadır.

Eğitim ve insan alanındaki tecrübesi ile, ICF tarafından akreditasyon aldığı Mindfulness Koçluk Programı'nı ortağı David Cornwell ile birlikte 2018 yılında yaratmış ve her yıl mindfulness odaklı koçlar yetiştirmektedir.

Alandaki eğitimlerine ek olarak, nörobilim, dayanıklılık, güçlendirme ve şefkat odaklı klinik pratiklere dayanan 3 yıllık Organic Intelligence eğitimini tamamlamış ve stres, travma ve travma sonrası stres bozukluğu alanlarında güçlü klinik metodlara hakim olmuştur.

Bu alanda bir Fizik Tedavi Kliniğinde ve Amerikan Hastanesi Code Lotus Mindfulness Merkezi'nde kanser hastalarıyla çalışmıştır.



Diğer yandan, nörobilime olan ilgisi ile, yüksek lisansını nörobilim alanında yapmış ve Meditasyon Tabanlı Mindfulness Programı'nın etkileri üzerine odaklanarak, tez araştırmasını mindfulness programının bireylerin öz şefkat ve farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmıştır.

Şefkat ve öz şefkat alanında yıllardır devam eden pratikleri ve alana özel ilgisi ile, CMSC (Center for Mindful Self Compassion) tarafından sunulan Mindful Self Compassion Eğitimlik Eğitimini tamamlamış ve Trained Teacher olarak, öz şefkat eğitimleri ile de insanlara dokunmaya devam etmektedir.

Mindfulness ve şefkat alanındaki bilgi ve deneyimleri ile, ortağı David Cornwell ile birlikte, 2021 yılında uluslararası akredite MCP (Mindfulness & Compassion Program) eğitimlik programını yaratmış ve yeni eğitimler yetiştirmektedir.

EĞİTMENLER

David Cornwell



David Cornwell İrlanda doğumludur. 1999'da İngiltere'de üniversiteye gittiği dönemde Budist meditasyon pratiklerine başlamıştır.

2003'te Godfrey Devereux'tan aldığı Yoga Eğitmenlik Programı sonrasında İstanbul'a taşınarak, 2006 yılında Cihangir Yoga'yı kurmuş ve 2013'e kadar işletmiştir.

Karuna Institute'ta Mindfulness Temelli Psikoterapi alanında master yapmıştır. UKCP (United Kingdom Council of Psychotherapy) kayıtlı bir psikoterapisttir.

Oxford Üniversitesi'nde MBCT (Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi) alanında master yapmıştır. Mindfulness'in depresyon tedavisinde kullanımı hakkında kanıta dayalı olarak çalışmıştır.

SE (Somatik Experience) Somatik Deneyimleme Uygulayıcısıdır.

breathingmind.com



05

Türkiye'deki sağlık alanındaki ilk mindfulness çalışması olan; Amerikan Hastanesi'ndeki Mindfulness Merkezi Code Lotus'un kuruluşunda ve direktörlüğünde rol almıştır. Burada hastane çalışanları ve hastalar için Mindfulness programları hazırlamıştır.

Dr. Dan Siegel, Dr. Gabor Mate gibi bu alanlardaki uzman kişilerin Türkiye'ye gelmesini sağlayarak mindfulness konferansları düzenlemiş ve bu etkinliklerle mindfulness'in daha çok kişiye ulaşmasını amaçlamıştır.

Günümüzde İspanya Mallorca'da yaşamakta, psikoterapist olarak çalışmakta, mindfulness inzivaları düzenlemekte ve ortağı Banu Çeçen ile birlikte Mindfulness Koçları ve Mindfulness & Şefkat Eğitmenleri yetiştirmektedir.

Mindfulness Koçu Kimdir ve Ne Yapar?



Mindfulness Koçu danışanların hem profesyonel hem de kişisel hayatlarında potansiyellerini en üst düzeye çıkarabilmek için onlara ilham veren, sorgulatan, düşündüren, yaratıcı bir süreçte ortaklık ve yol arkadaşlığı yapar.



Yaşamın bütün alanlarına bakabilir. İlişkiler, kariyer, bedenle olan ilişki, yaşamın anlamı, kaynaklar, değerler, hedefler... Danışanda farkındalık geliştirip onu bu farkındalıkla seçimler yapabilir hale getirmeyi hedefler.



ICF Profesyonel Temel Yetkinlikleri'ni uygular ve ICF Etik Kuralları'na karşı sorumludur.



İyi bir dinleyicidir, daima şimdi ve buradadır. Doğru yerde güçlü sorular sorar. Cevapların her zaman danışanda olduğunu bilir.



Danışanın kendini gerçekleştirmesi için alan tutar. Danışanın kendini fark edip tanıması için destek olur ve onu yolda tutar.



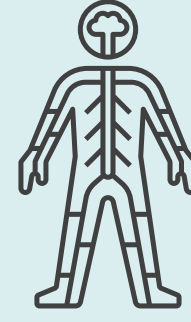
Performansa değil potansiyele odaklanır. Değerleri, inançları irdeler. Kaynakları parlatır. Kendi pratiğine, öğrenmeye ve kendini geliştirmeye devam eder.

Program İçeriği

NELER ÖĞRENECEKSİNİZ?



Mindfulness pratiklerini (günlük hayatınızda kendi kendinize formal ve informal pratikler yapabilmeyi)



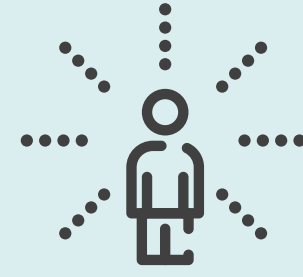
Sinir sistemini regüle etmeyi



Bir koçluk seansını başından sonuna yönetebilmeyi



Mindfulness'ı bedenselleştirmeyi



Mindful alan tutma, aktif dinleme, anda mevcut olma, kendimize ve başkalarına şefkatli olma, açık ve yargısız olma becerilerini



Doğru yerde güçlü sorular sormayı, uygun mindfulness koçluk tekniklerini ve çalışmalarını uygun zamanda kullanmayı



Mindfulness'ı bir koçluk seansı içerisinde kullanabilmeyi



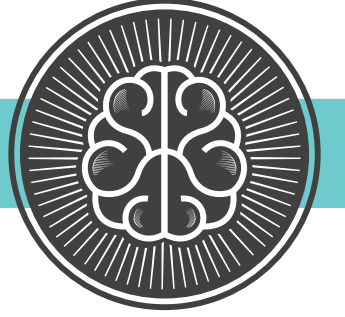
Kendinize koçluk yapmayı



Seans içerisinde danışana meditasyon yaptırılmayı

Program Süreci

breathingmind.com



08

MART
2024

EĞİTİM DÖNEMİ

HAZİRAN
2024

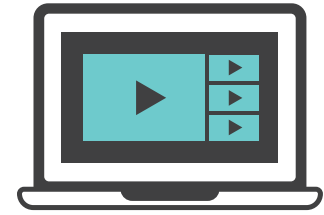
STAJ DÖNEMİ

MART
2025



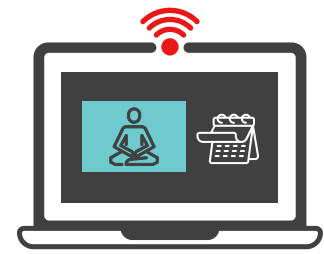
Canlı Online Dersler

(Belirtilen tarihlerde ve saatlerde)



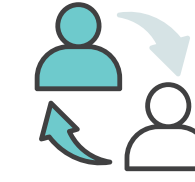
Online Dersler

(Ödev olarak kendi zamanınızda izleyebileceğiniz videolar)

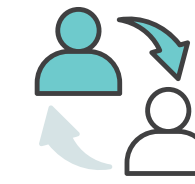


Canlı Online Meditasyon Dersleri (en az x50)

(Hafta içi her gün, 1 sene boyunca üyelik ile en az 50 derse katılım)



4 mindfulness koçluk seansı alma



40 mindfulness koçluk seansı verme



4 bireysel mentörlük alma



6 grup mentörlüğü alma

2025 Mart beklenen ideal bitiş zamanıdır. Kişinin hızına ve gelişimine göre daha erken veya daha geç bitebilir.

Kayıt ve Başvuru



Kayıt öncesi telefonda kısa bir ön görüşme yapılmaktadır. Öncesinde aşağıdaki metnin okunması faydalı olacaktır.

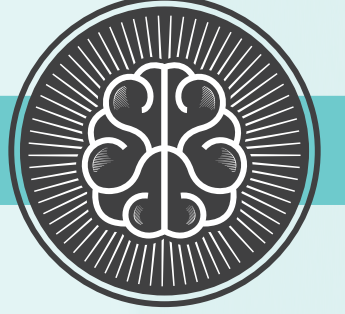


info@breathingmind.com'a mail atarak kayıt için başvurabilirsiniz.

Kayıt Öncesi Bilinmesi Gerekenler

Program canlı online'dır. Program sonunda sertifikaya hak kazanabilmek için belirtilen tarihlerdeki derslere canlı katılım gereklidir. ICF kuralları gereğince sadece özel sağlık durumları için kullanabileceğiniz devamsızlık hakkı 1,5 gündür (10 saat). Herhangi bir derse katılamayacak olması halinde, ders öncesi nedeni ile birlikte bildirilmesi rica olunur. Canlı online derslere ek olarak bazı ders kayıtları ise belirlenen tarih aralıklarında, kendi zamanınızda izleyebilmeniz için ulaşılabilir olacaktır.

Devamsızlık gösterilen günlerin telafisi kayıt yoluyla yapılır. Sadece devamsızlık yapan kişiye özel olarak dersin kaydı alınır, öğrenciye gönderilir. Öğrencinin 7 gün içerisinde kaydı izleyip özet yazması ve asistanına iletmesi beklenir. Koçluk derslerindeki pratik kısımlarının kaydı alınamamaktadır.



Kayıt ve Başvuru

1 sene boyunca erişime açık olacak hafta içi meditasyon derslerinin planı, her ay yeniden belirlenmekte ve duyurulmaktadır. Haftalık programları kontrol ederek size en uygun zamanlardaki derslere katılabilirsiniz. Programdaki her ders tamamlamanız gereken 50 ders için sayılır. Şu anki program bilgisini aşağıdaki linkten inceleyebilirsiniz.

Canlı Dersler

Derslere bilgisayar veya tableten katılmanız rica edilir. Telefondan katılım, verimi düşürmesi dolayısıyla önerilmemektedir. İnternetin iyi çekmesi, mikrofon ve kameranın işlevlerinin iyi çalışır durumda olması eğitime etkin şekilde katılımınızı etkileyecektir.

Derslere rahatsız edilmeyeceğiniz, mümkünse yalnız olabileceğiniz, sessiz bir yerden katılmanız önerilir. Rahatsız edilmemeniz meditasyonlar ve demo koçluk seansları gibi sessizlik gerektiren uygulamalar açısından önemlidir.

Bu program, Mindfulness Koçu olmanızı sağlarken, Mindfulness Eğitmeni olmanızı sağlamaz. Bu konuda soru işaretleriniz varsa "Mindfulness Koçluğu Nedir" sayfamızı aşağıdaki linkten inceleyebilir, ya da e-mail yoluyla bize ulaşabilir veya ön görüşme sırasında sorabilirsiniz.

Mindfulness Koçluğu Nedir?



Aşağıdaki linkten tarihler, içerik, ücret ve diğer tüm detayları inceleyebilirsiniz. Tarihler ve diğer tüm detaylar sizin için uygunsa ön görüşme için dönüş yapabilirsiniz. Kayıt işlemi, ödeme ile birlikte ön görüşme sonrasında gerçekleştirilmektedir.

Mart 2024 Mindfulness Koçluk Programı

Koçluk ve mentörlük ücretleri eğitim ücretine dahil değildir.

Eğitimi tamamlayarak ICF akredite sertifikayı alabilmek için; derslere canlı katılım, video ödevleri izleme, 50 meditasyon dersine katılım, 40 staj seansı verme, 4 koçluk seansı, 4 bireysel mentörlük seansı ve 6 grup mentörlüğü seansı almak gereklidir.

Kayıt olduktan sonra programınızın değişmesi ve diğer olası sebeplerden dolayı iptal/iade işlemi gerçekleştirmek isteyen katılımcıların, eğitim başlamadan 7 iş günü öncesine kadar bildirmesi gereklidir. Bu durumda yapılan ödemeden ilk taksit tutarı düşülerek iade yapılır. Eğitim başladıktan sonra ise ücret iadesi yapılamamaktadır.

Eğitim başladıktan sonra kayıt dondurma/erteleme yapılamamaktadır.

