



İŞLEVSEL AKICILIK OKULU

Beyninizi, içgüdülerinizi, duygularınızı, inançlarınızı ve davranışlarınızı anlayarak ve anlamlandırarak okulunuza akıcılığı getirin...



İşlevsel Akıcılık Okulu Nedir?

Ezbere hayat bilgisinden, işlevsel hayat bilgeliğine geçmeyi deneyimlediğiniz, interaktif olarak yapılandırılmış, 'Etkili Yaşam Sanatı ve Becerisi' okuludur.

İşlevsel Akıcılık Nedir?

Transaksiyonel Analiz psikoloji kuramından geliştirilmiş bir modeldir

Gündelik ve okul yaşamınızla ilişkilendirebileceğiniz ve pratik yöntemler içeren bir araçtır

Etkili seçimlerde bulunmanıza destek olan "davranış menüsü"dür

İlişkilerinizde etkililiğinizi arttıran bir "iletişim dili"dir

İşlevsel Akıcılık Modeli



● Etkili
Davranışlar

● Etkili Olmayan
Davranışlar

İşlevsel Akıcılık Okulu'nun Vaadi Nedir?

Çocuklukta geliştirdiğiniz, beyninize kodladığınız, geçerliliğini yitirmiş davranış stratejilerini fark edeceksiniz

Farkındalık

Yaşam hikayenize ve davranışlarınıza dışarıdan bir göz gibi bakarak netleşeceksiniz

Netlik

Ezbere tepkiler vermek yerine kendinizi "an"a çekmeyi ve yanıt vermeyi öğreneceksiniz

Mindfulness

Sınırlı yaşam enerjinizi etkisiz tutumlar ve inançlar ile harcaıp tüketmek yerine "işlevselliğin" ve "akıcılığın" temellerini atacaksınız

Akıcılık



Dönüşüm

Kendinizle, öğrencilerinizle ve meslektaşlarınızla ilişkinizde tıkanıklığa götüren etkisiz davranışlarınıza panzehirler geliştireceksiniz

Cezalandırıcı



Şefkatli

Kaygı



Merak

Kendini yok sayan



Tutarlı-Kararlı

Çocukça



Özgüvenle ifade eden

Kısacası İşlevsel Akıcılıkla yaşama kök salacaksınız...

Psikoeğitim Süreci Nasıl İşleyecek?

2 Tam
Günlük
Modül

İşlevsel Akıcılık ile Davranış Hikayesini Keşfetmek

- Tanışma
- Beklentiler ve Kontrat
- İşlevsel Akıcılık Modeli
 - Hayattaki temel işlevleriniz nedir?
 - Bu işlevleri nasıl yerine getiriyorsunuz?
 - Bu işlevleri hangi etkili ve etkisiz tutum ve davranışlarla gösteriyorsunuz?
- Etkisiz tutum ve davranışları nasıl dönüştürebilirsiniz?
- Otomatikten otantiğe, tepkiden yanıtı geçmek
- Etkisiz tutum ve davranışların panzehirlerini bulmak
- Bütünleştirici Yetişkin ile yaşam kaynaklarınızı, tuzaklarınızı ve altın davranışlarınızı anlamak
- Davranışları kullanarak duygu, düşünce, tutum ve inanç katmanlarına ulaşmak

Yarım
Günlük
Modüller

1 Akıcı Okullar

- Güven, yaratıcılık ve merak ortamını nasıl yaratabilirsiniz?
- Birey olmaya, kendini var etmeye alan açmak

2 Okul Senaryoları

- Okulda deneyimlediğiniz tıkanıklıkları online mata getirip çözümler ve dönüşüm stratejileri geliştirirsiniz

3 Kavramlarda Netleşmek

- Davranışların ve kararların altındaki enerji kaynakları nelerdir? Bunların hangileri kontrolünüzdedir, hangileri değildir?

4 Nöroplastisite ve Beyin

- Nöroplastisite nedir?
- Beynin esnekliğinden yararlanarak dönüşümü gerçekleştirmek

5 Duyguları Bir Veri Olarak Kullanmak

- Duygularınız size neler söylüyor?
- Birincil ve ikincil duygular nelerdir?

6 Davranışların Altındaki İnançlar

- Farkında olmadan geliştirdiğiniz inançlar, bugün davranışlarınıza nasıl yansıyor?
- İşlevsiz inançları nasıl dönüştürebilirsiniz?

7 Davranışların Altındaki Değerler

- İçsel çatışmalarda değerlerin rolü nedir?
- Değerlerinizle uyumlu yaşamak

8 Dayanıklılık ve Cesaret Geliştirmek

- Zor konuşmaları kolaylaştırmak
- Drama ve gelişim üçgeni

9 Mat Üzerinde Dönüşüm Hikayeleri Anlatımı

- Davranışlarınıza dair farkındalıklarınızı ve dönüşüm için eylem planınızı grupla paylaşırsınız

Eğitim, belirlenecek gün sayısına göre min. 3 ay max. 6 ay sürer.

Tıkanıklıktan akışa,
Zihinden kalbe geçmeye hazır mısınız?



**Functional
Fluency**

Türkiye



Varyap Meridian A Blok
D:11 Batı Ataşehir, İstanbul
+90 216 514 98 07

functionalfluency.com/tr
bilgi@functionalfluency.com



11A Beechwood Crescent, Chandlers
Ford SO53 5PE, England
+44 7986 297775

[@functional.fluency.turkey](https://www.instagram.com/functional.fluency.turkey)
[Functional Fluency Turkey](https://www.facebook.com/FunctionalFluencyTurkey)