



Claude Monet, The Sea at Fecamp



# İŞLEVSEL AKICILIK

Anne Çemberi

ile

“Mükemmel anne” efsanelerinin altında ezilmeyin

Anne olunca kaybettiklerinizin yasına izin verin

Ezbere ebeveynlikten özgüvenli ebeveynliğe geçin



# İncinizi örerken kabuğunuz kırılmasın...

Kronik uykusuzluktan hem bedenim hem de zihnim sızlıyor.  
Sorumluluk altında eziliyor, kendimi yalnız hissediyor ve eşime darılıyorum.  
Bebeğim ağladığında kendimi yetersiz anne olarak görüyorum.  
Bazen eski hayatıma özlem duyuyor sonrasında suçlu hissediyorum.  
Uyku ve yemek savaşlarını nasıl yöneteceğimi bilmiyorum.  
Gelen misafirlere hayır demekte, bebeğimle ilgili sınır koymakta zorlanıyorum.  
Bazen çocuğuma karşı tahammülümün azaldığını hissediyorum.  
Danıştığım herkes farklı bir şey söylüyor,  
danışmadıklarım ise tavsiye vermeyi kesmiyor...

**Sizi duyuyor ve anlıyoruz. Dayanıklı bir  
istiridyesiniz; biricik incinizi yaratıyorsunuz...  
Fakat hem sert dalgalarla hem de içeride kum  
tanelerinin sızısıyla mücadele ederken  
yorulmuş olabilirsiniz.  
Yalnız değilsiniz, sizi anne çemberimize  
davet ediyoruz.**



# Ne, neden, nasıl?

## Anne emberi nedir?

Yargılanmadığınız, empati ve şefkatle kucaklandığınız, kendi gücünüzü yeniden bulduğunuz ve kendinizi güvenle ifade ederek yakın ilişkiler kurduğunuz bir alandır.

## Neden grupta çalışıyoruz?

- "Bu bir tek benim başıma gelmiyor, yalnız değilim" gerçeğini görmek ve birbirimizden öğrenmek için...
- Başka bir annenin hikayesine ve dönüşümüne tanıklık ederek farkındalık kazanmak için...
- Diğer annelerin sizin bilgi ve tecrübenizden yararlanması için...

## Nasıl yapıyoruz?

Bu süreci Psiko-eğitim Koçluğu ile çerçevesiyor ve yapılandırıyoruz.

### Psikolojik Modeller ve Eğitim

- İşlevsel Akıcılık ve Transaksyonel Analiz Kuramı'na dayanan ve yaşamınızda kolay uygulayacağınız bir çok model öğrenirsiniz.

### Davranış Provaları ve Dönüşüm:

- TIFF Profili (detaylı bilgi için sonraki sayfa) ile yaşamınızda sizi tıkanıklığa götüren davranışlarınızı fark eder, akışa geçmek için somut panzehirler seçersiniz.
- Kendi ihtiyaçlarınızı şeffaflıkla ifade etmenin ve suçluluk hissetmeden sınır çizmenin provalarını yaparsınız.

### Duygusal Okuryazarlık

- Duyguların alfabetini öğrenerek kendi içinizde ve ilişkilerinizde netleşirsiniz.
- Zor anlarda durumu sakinlikle okumayı; öfke veya kaygıyı birer yük değil, o an neye ihtiyacınız olduğunu gösteren ipuçları olarak kullanmayı öğrenirsiniz.



# İşlevsel Akıcılık Modeli ve TIFF kabuğunuzu güçlendirecek...

## İşlevsel Akıcılık:

Her şeyin üst üste geldiği çaresizlik anlarında, "Ne yapacağım şimdi?" sorunuza nefes aldırın pratik bir davranış rehberidir.

## TIFF Davranış Profili:

Transaksiyonel Analiz Uygulayıcısı Dr. Susannah Temple tarafından İngiltere'de geliştirilen uluslararası ödüllü bir envanterdir.

İnsanın 3 temel yaşam işlevindeki 5 etkili ve 4 etkisiz modda, 54 farklı tutum ve davranışı değerlendirerek yaşam enerjinizi nasıl dağıttığınızı gösterir.

TIFF Profilinizde bu soruların cevaplarını bulursunuz:



Mary Cassatt, Breakfast in Bed, 1897

# Süreç nasıl işleyecek?

**İlk Adım:** Ön kayıt formunu doldurarak sürecinizi başlatın.

**Tanışma:** 20 dakikalık ücretsiz tanışma görüşmesinde ihtiyaç ve beklentilerinizi birlikte netleştirelim.

**Kayıt ve Hazırlık:** Katılmak istediğiniz paketi seçip kaydınızı tamamlayın.

**TIFF Psiko-eğitim Koçluğu:** TIFF'li paketi seçtiyseniz, size iletilen anketi yanıtlayın ve grup öncesi 2,5 saatlik koçluk seansında davranış haritanızı görünür kılın.

**Çember Buluşmaları:** Ardışık 9 haftalık grup seanslarına katılın.

## Önemli Not:

Süreç Zoom platformu üzerinden online'dir.

Seans kayıtları paylaşılacaktır, bebeğiniz kucağınızdayken de katılabilirsiniz.

## Program Seçenekleri:

	TIFF Anketi Olmadan	TIFF ile Birlikte
<b>Görüşme süresi:</b>	<b>2 saat</b>	<b>2 saat + 2.5 saat Bire bir TIFF</b>
<b>Görüşme sayısı:</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Toplam süre:</b>	<b>18 Saat</b>	<b>20,5 Saat</b>
<b>Saatlik ücret:</b>	<b>1000 TL</b>	<b>1250 TL</b>
<b>Toplam ücret:</b>	<b>18.000 TL+KDV</b>	<b>25.626 TL+KDV</b>

**Bireysel uygulamaya için lütfen iletişime geçin**

[Ücretsiz 20 dakikalık görüşme için randevu linki](#)



Mary Cassatt, Baby in Dark Blue Suit, Looking Over His Mother's Shoulder, 1889

# Yol arkadaşlarınız



## Püren Savaş Gedikoğlu

Yıllar önce, tıpkı sizin gibi bir ebeveynlik eğitim programında Transaksiyonel Analiz ile tanışmıştım. Derin ve önemli psikolojik dinamikleri basit ve yaşamın içinden anlatması, sunduğu o pratik yol göstericilik yıllar içinde beni öyle bir içine aldı ve şifalandırdı ki... Tam da bu yüzden, bugün geçmişe dönüp “keşke bunları daha önce bilseydim” dediğim her psikolojik beceriyi sizlerle buluşturuyorum. Hira ve Mina'nın annesiyim, onlarla birlikte büyümeye ve öğrenmeye devam ediyorum. Ezber ebeveynlik kalıplarına karşı çıkan, insanın içindeki o muazzam potansiyele ve güce tüm kalbiyle inanan bir psikoeğitmen, koç ve TIFF uygulayıcısıyım. İşlevsel Akıcılık Türkiye Network Kurucusu ve Transaksiyonel Analiz Uzmanı olarak, ebeveynlik fırtınalarında kendi biricikliğinizi ve özgürlüğünüzü keşfetmeniz için size yol arkadaşlığı yapmaktan mutluluk duyacağım.

[in Linkedin](#)

[ig Instagram](#)

[yt Youtube](#)



## Bilgesu Başkurt

Mükemmeliyetçilik baskısıyla, olumsuz değerlendirilme korkusuyla ve yetersizlik duygularıyla çalışan uzman psikolojik danışman ve nörokoçum. Düşünce kalitesinin içsel huzuru belirlediğine inanıyorum. Zihnimizi kendimize bir dost ya da bir düşman yapabileceğimizin farkındalığıyla, her şeyden önce kendinizle dost olmanızı misyon ediniyorum. İçinizde biriken ama konuşulmayan tüm yetersizlik, öfke, suçluluk, kıskançlık duygularına ve o biricik sesinize güvenli bir alan açmak için bu çemberde sizinle yan yana yürüyorum.

[in Linkedin](#)

[ig Instagram](#)



Kuralları değil, bağları gclendiren;  
kusursuzluęu değil, dengeyi seęen anneler için...



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

[functionalfluency.com/tr](http://functionalfluency.com/tr)  
[bilgesu@functionalfluency.com](mailto:bilgesu@functionalfluency.com)

EDUCATION  
**PSG**  
C A R E E R

[www.psg.com.tr](http://www.psg.com.tr)



T1A 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)