



Van Gogh, Buğday Tarlası ve Kargalar, 1890

Püren Savaş Gedikoğlu ile Psiko-eğitim Koçluğu

Sizi Davranış Hikayenizi Anlamaya ve
Dünyaya Biricikliğinizi İfade Etmeye Davet Ediyorum....

Ezbere hayat bilgisinden,
İşlevsel hayat bilgeliğine geçmek için
Ne düşündüğünüze değil, ne yaptığınıza bakalım...



Psikolojik Check-up Yapıyor musunuz?

İyi oluş için görünmeyeni görünür kılalım.

- Aynı tartışmaların, aynı kırgınlıkların, farklı kılıklarda tekrar ettiğini fark ediyor musun?
- Davranışlarının sonuçlarını öngördüğün hâlde yine aynı yolu seçtiğin oluyor mu?
- Bildik ama “rahatsız edici” olanı, belirsiz ama “şifalı” olana tercih ediyor musun?
- Duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını net ve kararlı biçimde ifade etmekte zorlanıyor musun?
- Bir duyguyla kalmak yerine ondan kurtulmaya çalışıyor musun?

Eğer bu sorular sana tanıdık geliyorsa ve dönüşüme niyet ediyorsan bu alana davetlisin...

Psiko-eğitim koçluğu “kendini düzeltme” süreci değil, psikolojik check-up yolculuğudur... İç dünyadaki tıkanıklıkları ve tekrar eden savunmacı davranış örüntülerini görünür kılar.



Van Gogh, Alpilles Önünde Zeytin Ağaçları, 1889

Check Up Yolculuğumuz

Kendine bakmaya başladığın yer...

1. Adım: İçsel Enerji Check-Up'ı

Yaşam enerjin nereden besleniyor?

Yaşam enerjini harekete geçiren içsel kaynaklara nörobilim ışığında bakıyoruz.

İçgüdü, ihtiyaç, duygu, inanç, değer ve becerilerin; kararlarını ve davranışlarını nasıl şekillendirdiğini netleştiriyoruz.

Amaç; *Motivasyon kaynaklarını ve nerede tıkanıldığını fark etmek.*



2. Adım: Davranış Check-Up'ı

Zor anlarda nasıl davranıyorsun?

Etkisiz davranış stratejilerini İşlevsel Akıcılık ve TIFF ile görünür kılıyoruz.

Amaç; *Güçlü yönlerini kullanarak etkisiz davranışlarına panzehir geliştirmek ve dönüşüm stratejilerini nasıl geliştireceğini somutlaştırmak.*



Van Gogh, Ağaç Kökleri, 1890

Check Up Yolculuğumuz

3. Adım: Duygu Check-Up'ı

Duygular bize neler söylüyor?

- Neye ihtiyaç duyuyorum?
- Otomatik tepkim ve etkisiz davranışım ne olabilir?
- Ne düşünüyorum?
- İçgüdüsel olarak ne yapmak istiyorum?
- Otantik yanıtım ve etkili davranışım ne olabilir?
- Bu durumdan çıkarabileceğim anlam nedir?

Amaç: Duyguyu bastırmak ya da kontrol etmek yerine, duyguyu data olarak kullanmak ve rehberliğini duyabilmek.



4. Adım: Değer & İnanç Check-Up'ı

Tıkanıldığında yönünü ne belirliyor?

Yaşamını yönlendiren değerlere ve inançlara mercek tutuyoruz. Değerler, özellikle tıkanıklık yaşadığın anlarda hangi yöne bakacağını gösteren içsel pusula gibi çalışır. Değerler net olmadığında ya da birbiriyle çatıştığında, içsel yön duygusu zayıflar ve kararlarında zorlanırsın.

Amaç: değerleri görünür kılarak, tıkanıklık anlarında daha bilinçli seçimler yapabilmeyi desteklemek.



Van Gogh, Kırmızı Üzüm Bağı, 1888

İşlevsel Akıcılık & TIFF ile reçete oluşturma

İşlevsel Akıcılık; TA kuramından geliştirilmiş bir davranış modelidir. İlişkilerinde ve iletişimde, işlevselliği ve akıcılığı nasıl arttıracaklarını gösterir.



TIFF (Temple Index of Functional Fluency):

- 108 soruluk aktometrik bir uygulamadır
- Enerjinizi 5 etkili ve 4 etkisiz davranış moduna nasıl dağıttığınızı gösterir.
- Bilginin davranışa dönüşmesini hızlandırır.

Bu bölümde amaç; davranışlarını ölçülebilir ve görünür hale getirmektir.



Van Gogh, İrisler, 1889



*İşlevsel Akıcılık Türkiye Network Kurucusu,
Eğitimsel Transaksiyonel Analiz Uzmanı,
Psikoeğitmen, Koç ve TIFF Uygulayıcısı;
"Ben Tamamım - Sen Tamamsın (I am OK-You are OK)"
duruşuna samimiyetle sahip olma yolculuğunda;
Değişim ve dönüşümden korkmayan;
Merakının ve umudunun peşinden cesaretle koşan;
"İnsan"ın potansiyeline tüm kalbiyle inanan;
Herkesten ve her şeyden, ille de doğadan ilham almayı tercih eden;
Öğrenciliğe ve öğrenmeye tutkun;
İnsanların yetkilendirilmesi ve güçlendirilmesine gönül veren;
Ezberin tutsaklığına isyan eden;
Gerçek özgürlüğe, biricikliğe, otonomiye ve bütünlüğe ulaşma misyonu olan Püren ben...*

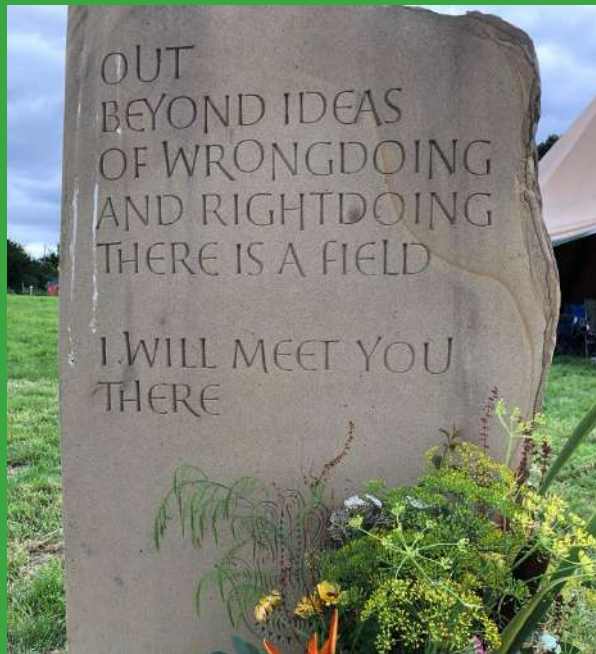
20 dakikalık ücretsiz tanışma görüşmesi için tıklayınız

*Mevlana'nın sözündeki gibi
Doğru ve yanlışın ötesinde bir bahçe var, orada sizinle buluşmayı
bekliyorum...*



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

functionalfluency.com/tr
✉ bilgesu@functionalfluency.com



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

✉ purensavas@icloud.com
📞 Püren Savaş Gedikoğlu
🌐 functional.fluency.turkey
📍 Functional Fluency Turkey