



galago

brands + events

www.galagoistanbul.com

galago@galagoistanbul.com



galago brands & events



galago
events

Etkinlik Yönetimi

Hedef kitlenize unutulmaz bir deneyim sunacak etkinliğinizi, başından sonuna kadar doğru bir strateji ile planlamak için buradayız.

İhtiyacınıza göre ve size uygun tüm etkinlik planlama ve yönetim konularında yanınızdayız.

Marka Yönetimi

Her markanın bir hikayesi olduğunu biliyoruz. Bu hikayeyi doğru şekilde anlatmak, ancak hedef kitleniz ile doğrudan ve etkili bir şekilde iletişim kurarak, ürün ve markanızı doğru tanıtarak, tüketicileriniz ile duygusal bir bağ kurup memnuniyetini artırarak ve uzun vadeli müşteri sadakati yaratarak mümkün.

Sürdürülebilir başarıya katkı sağlamak için buradayız.



galago
brands

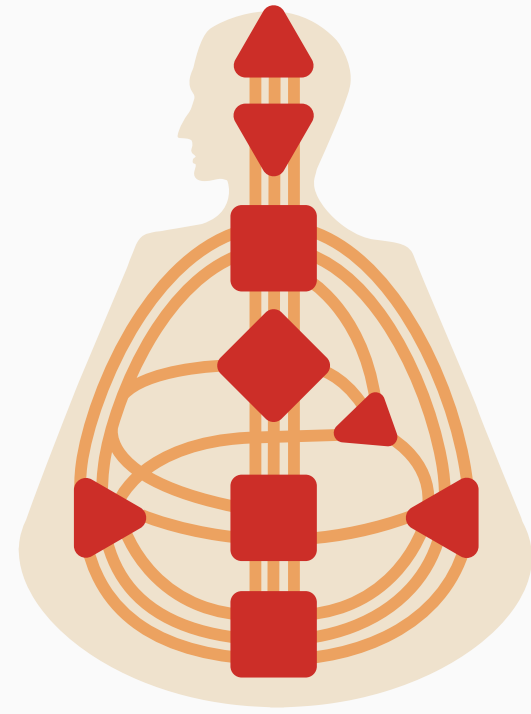


galago events sizin için ne yapabilir?

Biz, marka ve etkinlik yönetiminde yaratıcılığın gücüne yürekten inanan bir ekibiz. Yaratıcılığı, tecrübe ile harmanlayarak, bir işi farklı bakış açıları ile görmenin önemini farkındayız.

Bir kurum olarak çalışanlarınızın aidiyetini ve motivasyonunu artırmak için farklı uygulama alanları aracılığı ile iletişim kurmak isteyebilirsiniz. Çalışanlarınızın, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını desteklemek, kuruma bağlılığı artırabileceği gibi bedensel ve ruhsal iyileştirme etkinlikleri düzenlemek, stresle başa çıkma konularında yardımcı olur. Bu da çalışanlarınızın performansının artması demek...

İşte biz de, uzmanlarımız ile birlikte, tam olarak burada devreye giriyoruz.



Well Done Atölyeleri

Sizin ve çalışanlarınızın iş yerindeki mutluluğunu desteklemek için stres ile başa çıkma etkinlikleri düzenlemek, hem işveren hem de çalışanlar için kazançlı bir durumdur. Şirketlerine bağlı, stres yönetimini başaran çalışanlar daha iyi performans gösterirken, aidiyetleri de aynı oranda artar.



Well Done Atölyeleri ile size ve çalışanlarınıza yönelik, özelleştirilmiş ve etkili stres yönetimi becerileri kazandıracak, ev-iş arasındaki o hassas teraziye dengeye oturtacak, çeşitli konulardan uzmanların destek çalışmalarını sunuyoruz.



Well Done Atölyelerinde hangi konular var?

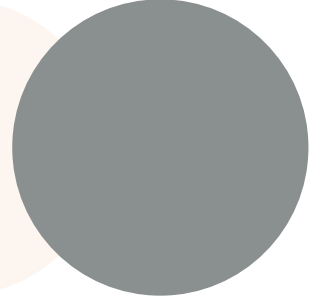
- 1 Aromaterapi
- 2 Astroloji
- 3 İnsan Tasarımı (Human Design)
- 4 Nefes Terapisi
- 5 Zihin Esnetme (The Work)

Aromaterapi

Ruhsal ve duygusal bilinci artıran, zihinsel konsantrasyon ve odaklanmayı geliştiren aromaterapi etkinliklerinin çalışanlarınızın kişisel gelişimine ve stres yönetimine büyük bir katkısı olacağını biliyor muydunuz?

- **Stres ve anksiyete yönetimi:** Aromaterapi, çalışanlara stresi azaltma ve rahatlamayı öğrenme fırsatı sunar. Bu, çalışanların daha iyi bir zihinsel ve duygusal durumda olmalarına yardımcı olur. Daha rahatlamış çalışanlar, iş yerinde daha iyi performans gösterirler.
- **Duygusal dengenin desteklenmesi:** Aromaterapide, özellikle uçucu yağların kokusunun insanların duygusal durumunu etkilediği görülmüştür. Doğru uçucu yağları kullanarak, çalışanların stresi azalır, kaygıları hafifler ve pozitif duygusal durumlarını teşvik eder.
- **Zihinsel konsantrasyon ve odaklanma:** Bazı uçucu yağlar, zihinsel konsantrasyonu artırır ve odaklanma becerilerini geliştirir; öğrenme, çalışma ve yaratıcılık gibi zihinsel faaliyetlerde daha başarılı olmaya yardımcı olur. Bunun sonucunda da çalışanların iş performansı artar ve daha verimli bir çalışma ortamı yaratılır.
- **Kendine bakımın teşviği:** Aromaterapi, kişisel bakımı ve kendine özeni teşvik eder. Uçucu yağlar, masaj, banyo veya cilt bakımı gibi günlük rutinlerin bir parçası olarak kullanılabilir. Bu, kişilerin kendilerine daha fazla zaman ayırmalarını ve kendilerini iyi hissetmelerini sağlar.

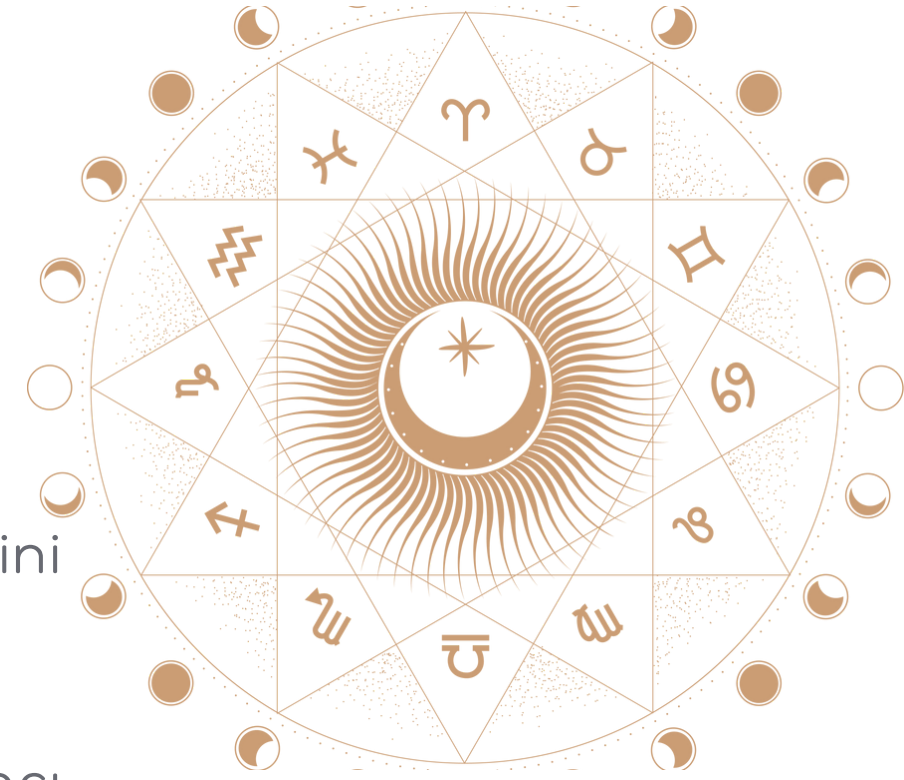


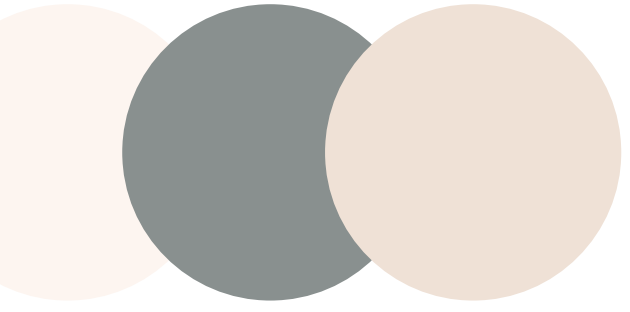


Astroloji

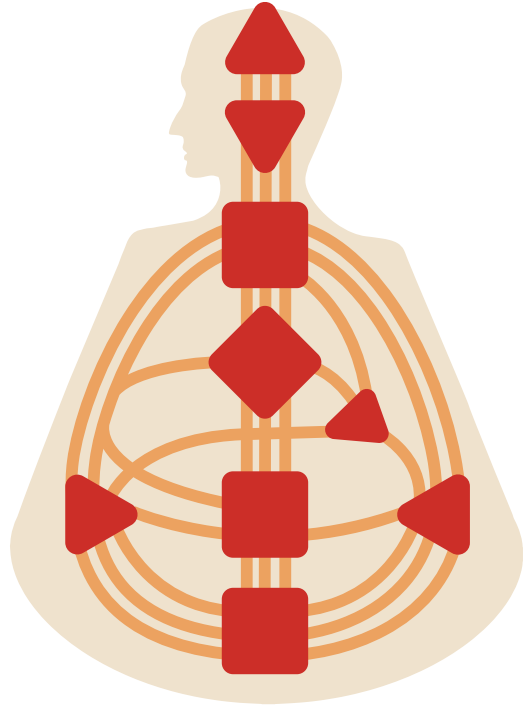
Klasik organizasyonların dışına çıkarak, astroloji ile alakalı bir etkinlik düzenlemek, çalışan aidiyetini artırmak için ilginç ve eğlenceli bir yol olabilir.

- **Ekip bağıını güçlendirir:** Astroloji, kişisel gelişim ve insanların farklı özelliklerini anlamalarına yardımcı olur. Bu etkinlikler, çalışanların birbirlerini daha iyi tanımalarına ve daha yakın ilişkiler kurmalarını sağlar.
- **Kişisel gelişimi teşvik eder:** Astroloji, bireylerin kendi güçlü ve zayıf yönlerini anlamalarına, dolayısıyla kişisel gelişimlerine odaklanmalarına ve kariyerlerinde daha bilinçli kararlar almalarına yardımcı olabilir. Çalışanlar, bu etkinliklerde öğrendikleri bilgileri işlerine ve özel hayatlarına uygulayabilirler.
- **İletişimi geliştirir:** Astroloji ile alakalı bir etkinlik, insanların iletişim tarzlarını anlama ve başkalarıyla daha iyi iletişim kurma becerilerini geliştirme fırsatı sunar. Bu, ekip içi işbirliğini artırır ve olası çatışmaları azaltabilir.
- **Stres azaltma ve eğlence:** Astroloji etkinlikleri, çalışanlara stresli iş ortamlarından uzaklaşma fırsatı sunar. Bu, çalışanların motivasyonunu artırır.
- **Daha insan odaklı bir iş yeri kültürü oluşturur:** Bu tip etkinlikler, iş yerinin daha insancıl bir ortam olmasına katkıda bulunur. Çalışanlar, işverenlerinin kendileri ile daha fazla ilgilendiğini ve desteklediğini hissederler.





İnsan Tasarımı (Human Design)



İnsan Tasarımı, 1987 yılında doğduktan sonra dünya çapında hızla kabul gören benzersiz bir **öz farkındalık sistemidir**. Bilimsel ve ezoterik sistemlerin harmanlanmasıyla oluşan bu sistem, bedenimizin ve zihnimizin nasıl tasarlandığını göstererek kendimizi derin bir seviyede anlamamıza yardımcı olur. Sistem, kişiye kendi bedeni ve zihnine dair önemli bilgiler sunan ayrıntılı bir rehberdir.

İnsan Tasarımı raporları, **yaratılış özelliklerimizi daha iyi anlamamıza ve bu özellikleri daha etkili bir şekilde kullanmamıza olanak tanır**. Bu bilgilerle, yaratılışımızın benzersiz özelliklerini daha etkili bir şekilde kullanabilir, hayatımızı daha bilinçli bir şekilde yönlendirebiliriz.

Yapılan araştırmalar, kişisel farkındalık düzeyini artıran çalışmaların, bireylerin daha mutlu, özgüvenli, işbirlikçi ve ılımlı olmasını sağladığını göstermektedir. Ayrıca, **yönetici-çalışan ilişkilerinin geliştiği, verimliliğin arttığı, yaratıcılık ve ekip çalışması gibi işbirliği gerektiren becerilerde iyileşme sağlandığını ve stres seviyelerinde önemli ölçüde azalma olduğunu göstermiştir**.

İşte bu noktada, İnsan Tasarımı analizleri ve koçluk çalışmaları, çalışanlarınız ve yöneticilerinizin öz farkındalıklarını geliştirmelerine, ilişkilerini bilinçli bir şekilde yönetmelerine, daha verimli ve mutlu bir çalışma ortamına katkıda bulunmalarına olanak tanır. Bu sayede, işbirliği ve başarı odaklı bir kültür oluşturarak, daha mutlu ve tatmin olmuş bir çalışan kadrosuna sahip olabilirsiniz.

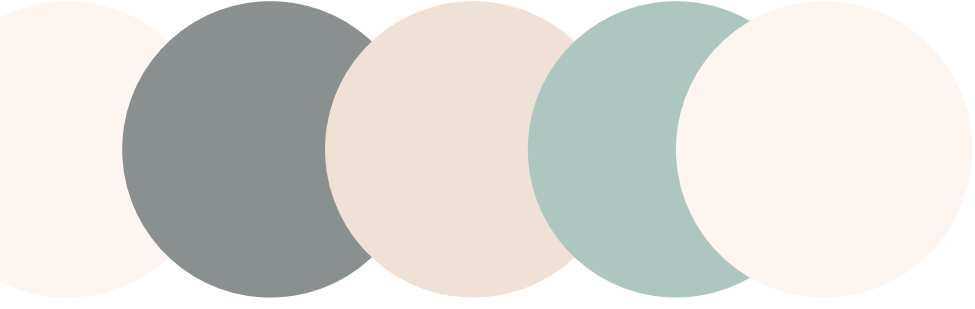
Nefes Terapisi

Konusunda uzman profesyonellerimiz sayesinde öğreneceğiniz doğru nefes alma egzersizleri, size ve çalışanlarınıza "an"da yaşadıklarınıza odaklanmanızda ve istenmeyen düşünce ve duyguları bir kenara bırakmanızda yardımcı olur.

Doğru nefes almak;

- Konsantrasyonu artırır.
- Hafızanın güçlendirilmesine yardımcı olur.
- Kandaki oksijen oranını artırır. Hücrelere giden oksijen oranı arttıkça da bağışıklık sistemi güçlenir.
- Yaratıcılığı olumlu yönde etkiler.
- Hızlı düşünme, anlama ve kavramayı sağlar.
- Uyku problemlerinin giderilmesinde etkilidir.
- Duygusal olarak bize sağladığı en önemli kazanımlardan biri, stres, endişe, kaygı gibi olumsuz duygu durumlarının giderilmesine yardımcı oluşudur.
- Daha çok "an"da kalarak, yaptığınız işe daha çok odaklanmanızı sağlar.





Zihin Esnetme (The Work)



Filozof Epiktetos'un dediği gibi, 'Bize olanlar nedeniyle değil, olanlar hakkındaki dűřüncelerimiz nedeniyle rahatsız oluruz.' Hayat, zihnimizin projeksiyonundan başka bir řey değildir. Projektörün merceğinde toz varsa ekrana yansıyan görüntü etkilenir. Zihnimizdeki negatif dűřünceler de gerçekliğimizi bulandırabilir. Ancak, görüntüyü değiştirmeye çalışmak yerine, tozu temizlemeye odaklanmak daha etkili bir çözümdür. Bu projeksiyonun net ve pozitif olması, içsel huzur ve başarıyla dolu bir hayata geişimizin anahtarıdır.

İşte Zihin Esnetme alışması (The Work), **zihnimizdeki negatif dűřünceleri temizlemek** üzere bire bir yapılan bir seanstır. Sizi olumsuz etkileyen herhangi bir kiři veya olay için yapılır. Her seferinde bir dűřünce üzerinde çalışılır. Negatif duygulara neden olan dűřüncelerle yaptığımız çalışma sonunda, seansın olumlu yansımasını hayatımızda hemen görmeye başlarız. Bu seanslar sonunda elde edecekleriniz:

- Hafifleyen depresyon
- Azalan stres, endişe ve korkular
- Düzelen ilişkiler: Eşiniz, aileniz, çocuklarınız ve arkadaşlarınızla daha derin bağlar kurun.
- Öfkeden kurtulmak: Öfkenin kaynağını anlamak ondan kurtulmak için ilk adımdır.
- Artan zihinsel berraklık: Zihninizdeki problemlerden kurtulmak, anda daha fazla kalmanızı ve daha iyi konsantre olmanızı sağlar.

Bu alışma ile **daha mutlu, huzurlu ve başarılı bir yaşama** adım atmış olacak; ilişkilerinizi ve bakış açınızı pozitif değiştirme gücüne sahip olacaksınız.

Well Done Atölyeleri ile ilgili detaylı bilgi
almak için bizimle iletişime
geçebilirsiniz.

galago
brands + events

www.galagoistanbul.com
galago@galagoistanbul.com