

Zihin Kabilemiz

'Benlik, Parçaları ve İç-Konuşmalar' Kursu

Bireysel Psiko-Eğitim Programı Ön-Bilgilendirmesi

Düzenleyen; Prof. Dr. Atilla Soykan

Bu eğitim sadece 'Ben, Kendim ve Diğerleri' kursuna katılmış kişilere açıktır.

Eğitimin Amacı

İçimizde pek çok ses konuşuyor ve kimi bizi cesaretlendirirken, kimisi suçluyor, kızıyor, eleştiriyor, kimi gayet yardımcı ve yapıcı iken kimisi bizi sabote ediyor, kimisi de birbirleri ile çatışıyor. Bu iç ses ve konuşmaların kökenlerini, işlevlerini, sanki küçük bir kişilik parçası gibi zaman zaman ortaya çıkıp bizi yönetenlerini ve genel olarak kişiliğimize ve davranışlarımıza etki edenlerini tanımaya, anlamaya ve ehlileştirmeye çalışacağız.

Kurs Hakkında Teknik Bilgiler

Eğitim konularının aşağıdaki sırayla ele alınması amaçlanmakla birlikte, konuların işleniş şekli katılımcının bireysel ihtiyaçlarına göre belirlenecektir. Eğitim seansları bire-bir ve Ankara'da yüz yüze veya online bireysel zoom seansları şeklinde yapılacaktır. Eğitime kabul edilen ve kayıt olanlara, işlenecek konularla ilgili yazılı çalışma ve hazırlık metni önceden gönderilecektir. Eğitim seansının süresi 50 +/- 10 dk. olarak planlanmıştır. Seansın ilk 10-15 dakikasında günün teorik zemini özetlenecek, kalan sürede ise bu bilgilerin katılımcıya uyarlanması için çalışma ve uygulamalar yapılacaktır.

Eğitim instagramda ilan ettiğim tarihte başlayacak ve haftada 1 yapılacaktır. Kayıt süreci tamamlanan katılımcılarla, bireysel eğitim için karşılıklı olarak bir saat belirlenecek, her hafta aynı saatte, 6 hafta süreyle belirlenen konular işlenecektir. Kursu kayıt, ön-bilgilendirme, seans saatlinin planlaması gibi sekreteryaya işlemleri doğrudan tarafımdan yapılacak ve katılımcının anlattıkları hakkında herhangi bir yöntemle kayıt tutulmayacaktır. Eğitim kontenjanı sınırlıdır. Eğitim ücreti her seans için ayrı ayrı alınacaktır.

Eğitim Seansları ve İçeriği

Her seansta kısa bir meditasyon ile odaklanma becerisi arttırılacak ve iç dünyamıza ulaşmamızı kolaylaştırıcı teknikler kullanılacaktır.

Sırasıyla her hafta işlenecek soru, konu ve ilgili uygulamalar:

1. Gün **İç Sesleri Duyma, Dinleme**; Eğitim amacının konuşulması, aklımızda gezinme becerisinin aktivasyonu, var oluşsal ön kabullerimizi inceleme ve iç konuşmalarımızı tanıma pratikleri,
2. Gün **Konuşan Benlik Parçalarıyla Tanışma**; Ego stratejilerini (bağı sürdürme, engellenme ve reddetme) ve var oluşsal ön kabullerimizde ego stratejileri ile gerçekleşen iç konuşma değişimlerini inceleme,
3. Gün **Benlik Parçalarının Özelliklerini ve İşlevlerini Fark Etme**; Kendi bellekleri ve özelleşmiş duygu, düşünce ve davranış örüntüleri olan benlik parçaları (yönetici ve muhafız

koruyucular, sürgündeki parçalar) ile tanışma, iletişime geçme ve işlevlerini anlamaya odaklanma,

4. Gün **Yönetici ve Koruyucu Benlik Parçalarının Yaşadığımız Olaylardaki İzlerini İnceleme**
Özgeçmişimizde bize etki eden olayları inceleyerek, iç konuşma, eylem ve kararlarımızın hangi benlik parçalarının yönetiminde gerçekleştiğini araştırma
5. Gün : **Sürgündeki Benlik Parçalarıyla İletişim Kurma ve Merkezi Benliğe Entegrasyonu**
Yönetici ve koruyucu benlik parçalarının korumaya çalıştığı sürgündeki parça ile iletişim.
6. Gün : **Kalıplaşmış-Merkezi Benliğin Genel Yapısını İnceleme**; Enneagram alt tiplerini örnek olarak kullanarak kalıplaşmış benlik yapılarının incelenmesi, merkezi benliğin aktivasyonu ve parçaları bütünleşme stratejilerini deneyimleme

(İhtiyaca göre ve talep geldiğinde kursu en fazla 3 seans uzatma olanağım bulunmaktadır; tersine, katılımcının konuların bazılarını zaten hakim olduğunu veya fazla zorlanacağını saptarsam, kursun yapısını değiştirip, bazen kısaltabiliyorum.)

Kurs, yaşantısında oldukça doyumlu bir noktaya gelmiş, bire-bir ve sosyal ilişkiler içinde olan, boş zaman aktivitelerine sahip, ruhsal ve fiziksel sağlık problemleri günlük hayatını etkileyecek düzeyde olmayan, kendini geliştirmeye meraklı ve bu amaçla yöntem arayışı içinde olan kişilere uygun olarak planlanmıştır.

Psikiyatrik-psikolojik, ilişkiler vb., kaynaklı sıkıntıların yoğun olduğu dönemlerde ele alınacak konulara odaklanmak güç olacağından, eğitimin verimli olabilmesi için, söz konusu problemlerin günlük hayata etkisinin pek olmadığı bir dönemde alınması gerekmektedir. **Bu kurs özelinde yoğun ve çözülmemiş travmatik çocukluk yaşantıları olan kişilerin kursa katılmamalarını öneririm.**

Konu başlıklarından da anlaşılacağı gibi, eğitim, kendini tanıma ve sağlıklı iç konuşmamızı daha da güçlendirme amaçlı bir akış şeması içermektedir. Psikiyatrik-psikolojik tanı veya tedavi özelliği taşımamaktadır. Başvuru sürecinde bir ön değerlendirme yapılacaktır. Eğer varsa çekincelerinizi lütfen bu süreçte bildirin.

Başvuru için lütfen @prof.dr.atilla.soykan instagram adresine girerek bana mesaj atın.