

Ağustos 2024

ÇEKİRDEK AKADEMİ EĞİTİM VE DANIŞMANLIK

Hazırlayan & Sunan:
Nida Balamur



ÇEKİRDEK AKADEMİ KİMDİR?

Çekirdek Akademi, toplumda sosyal ve duygusal refahın arttırılmasının yanı sıra nitelikli eğitim, cinsiyet eşitliği, sosyal sürdürülebilirliği, şefkati merkeze alan bir eğitim vizyonunu paylaşmaktadır.

Yetişkinlere, çocuklara, kurumlara özel tasarlanmış **sosyal ve duygusal öğrenme beceri** eğitim programları ve mindfulness koçluk hizmetleri sunmaktadır.

- Yaratıcı Çocuk Programları
- Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Beceri Programları
- Kurumsal Eğitim Programları
- Mindfulness Koçluğu



EĞİTİMLERİN ODAĞINDA NEDEN SOSYAL VE DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLER VAR?

İnsani Temel Beceriler:

Sanayi 4.0 uyumlu İnsan 4.0'ı içeren yetkinlikler, duygusal zeka, duygu kontrolü, farkındalık, empati, sosyal ilişkileri düzenleme, merak, azim ve sabır gibi bireyin sağlıklı gelişimi için temel becerileri içerir. Sosyal ve duygusal öğrenme becerileri daha huzurlu bir dünya için gerekli insanı becerileri kapsar.

Gelişimdeki Rolü:

Sosyal ve duygusal öğrenme becerileri, 21.yüzyıl yetkinlikleri arasında olan, bireyin olumlu iletişim kurabilen, sorumlu kararlar alabilen, eleştirel ve çevik düşünme yetisi olan, yerel ve küresel sorunlarla baş edebilen bir birey olmasına katkı sağlar.

Araştırma Bulguları:

Araştırmalar, sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin olumsuz davranışları engelleme, olumlu davranışları destekleme rolü olduğunu göstermektedir.

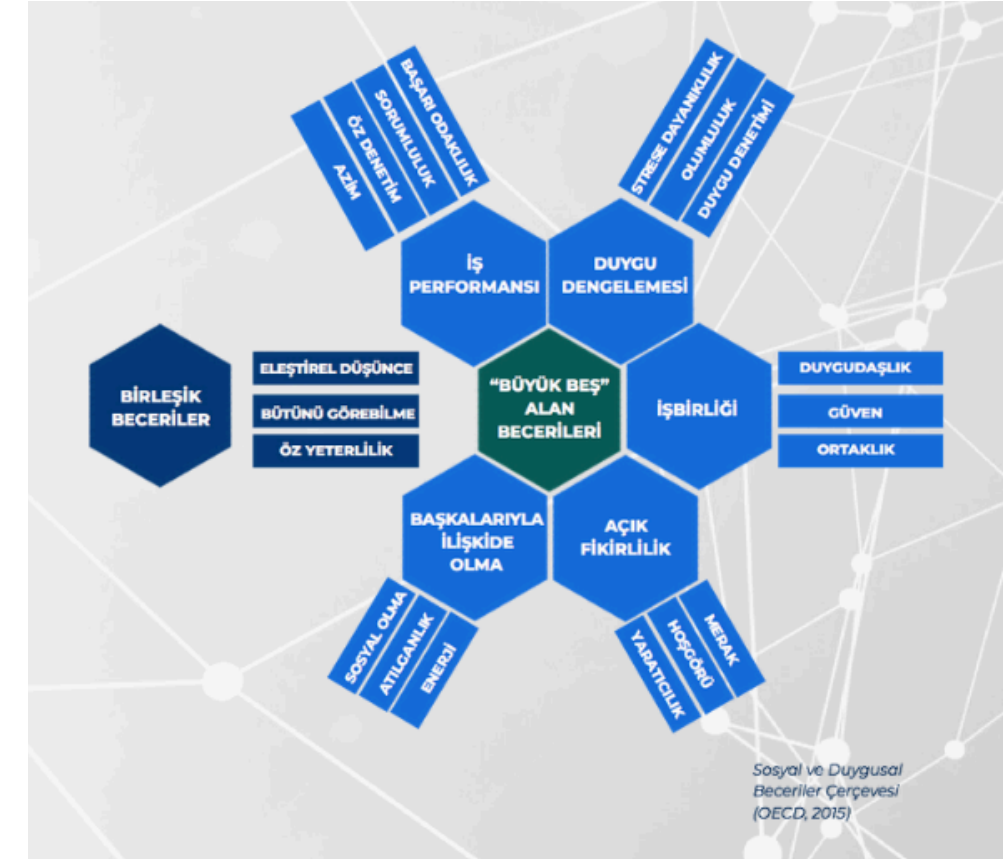
Şiddetin Önlenmesine Etkisi:

Araştırmalarda sosyal ve duygusal öğrenme becerilerinin toplumda artan şiddeti engellemede etkili bir rol oynadığı gözlemlenmiştir.

Empati ve Toplumsal Sorumluluk:

Bu becerilere sahip bireyler, işbirliği, empati kurabilme yeteneği ve sorumluluk duygusu geliştirdikleri için toplumsal uyumu artırır ve şiddet eğilimini azaltır.

Sosyal ve Duysal Beceriler Çerçevesi



*Kaynak: TÜSİAD



Sosyal Sürdürülebilirlik

Sosyal ve Duygusal Öğrenme Becerileri

- **Empati ve İşbirliği:** Sosyal ve duygusal öğrenme becerileri, empati, işbirliği ve iletişim gibi becerilerin geliştirilmesine odaklanır. Bu beceriler, sosyal sürdürülebilirliği artırabilir çünkü insanlar birbirlerini daha iyi anlar, birlikte çalışabilir ve ortak çözümler bulabilirler.
- **Liderlik ve Değişim Yönetimi:** Sosyal ve duygusal öğrenme, liderlik becerilerini geliştirir ve insanları değişime yönlendirme yeteneğini artırır. Bu da sosyal sürdürülebilirlik için önemlidir çünkü liderlik ve değişim yönetimi, toplumsal dönüşüm ve iyileşme süreçlerinde etkili olabilir.
- **Problem Çözme ve Eleştirel Düşünme:** Sosyal ve duygusal öğrenme, problem çözme ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirir. Bu beceriler, sosyal sürdürülebilirlik sorunlarıyla başa çıkmak için gereklidir çünkü karmaşık sorunları analiz etmek, çözümler üretmek ve sonuçlarını değerlendirmek için gereklidirler.
- **Duygusal Farkındalık ve Esnek Dayanıklılık:** Sosyal ve duygusal öğrenme, t gibi duygularının farkında olma, onları dile getirebilme, zor duygulara uygun yanıt verebilme becerilerini geliştirir. Bu da sosyal sürdürülebilirlik açısından önemlidir çünkü duygular, duygusal dayanıklılık, değerler ve ihtiyaçlar göz önünde bulundurulmadan sürdürülebilir çözümler bulmak zordur.



Eğitim Programlarımız

Yaratıcı Çocuk Programları **01**

Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Beceri
Programları **02**

Kurumsal Eğitim Programları **03**

1- YARATICI ÇOCUK PROGRAMLARI NEDİR?



Yaratıcı Çocuk Programı atölyelerinden oluşur, 3-18 yaş arası çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerine katkı sağlayan, **duygusal zeka, şefkatli iletişim ve yaratıcı düşünme becerilerini** geliştiren bir öğrenme ortamı sunmaktadır. Eleştirel düşünce ve sorgulama yeteneklerini destekleyerek bireylerin kendilerini ifade etmelerini teşvik ederken, topluluklar arasında güçlü bağlar oluşturmayı hedeflemektedir. Bu atölyeleri müze, açık hava etkinlikleri ya da aile kampları formatında sunmaktayız.

Aynı zamanda, araştırmaya dayalı yaklaşımlarıyla çocukların sanatla öğrenme deneyimini zenginleştirmeyi amaçlayan bu atölyeler, **sensorimotor (duyu-motor) terapi uygulamaları, sanat terapi, yaratıcı drama, hikaye anlatıcılığı, çocuklar için mindfulness, yoga, dans** gibi disiplinler arası teknikleri bir araya getirerek çocukların hem sosyal, duygusal hem de entelektüel gelişimine katkı sağlamaktadır.

2- YETİŞKİNLER İÇİN SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİ EĞİTİMLERİ NEDİR?



Sosyal ve Duygusal becerilerin bireylerin kişisel ve mesleki yaşamlarında önemli bir rol oynamasıdır. Günümüzün karmaşık ve dinamik dünyasında, **şefkatli iletişim, empati, işbirliği ve stres yönetimi** gibi becerilere sahip olmak, sağlıklı ilişkiler kurmaktan iş yerinde başarıya kadar pek çok alanda kritik bir avantaj sağlar.

Sosyal ve duygusal becerilerin güçlendirilmesi, **bireylerin duygularını tanıma, ifade etme ve yönetme yeteneklerini artırarak daha sağlıklı ilişkiler kurmalarına, stresle başa çıkmalarına ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına** yardımcı olur.

Yetişkinlere sosyal ve duygusal beceri eğitimi verirken, **sensorimotor (duyu-motor) terapi uygulamaları ve travmaya duyarlı teknikler, yaratıcı drama, mindfulness, öz şefkat, sanat terapi, dans ve hikaye anlatıcılığı** gibi çeşitli yöntemleri kullanıyoruz.

Bu çeşitli yöntemler, katılımcıların kişisel gelişimlerine derinlemesine bir yolculuk sunarken, sosyal ve duygusal becerilerini güçlendirme, bu bilgilerini **günlük yaşamda deneyimleme** sürecine derinlik kazandırır.

3- KURUMSAL EĞİTİM PROGRAMLARI NEDİR?



Bu programla iş dünyasında gerçek bir değişim yaratmak için sosyal ve duygusal becerilerin gücünden yararlanıyoruz. **İşbirliği yapma, şefkatli iletişim, empati ve duygusal farkındalık** gibi kilit konularda sıra dışı, uygulamalı bir eğitim sunuyoruz.

Sosyal ve duygusal beceri eğitimi verirken kullandığımız teknikler, **sensorimotor (duyu-motor) terapi uygulamaları ve travmaya duyarlı teknikler, yaratıcı drama, mindfulness, öz şefkat, sanat terapi, dans ve hikaye anlatıcılığı** gibi tekniklerdir ve katılımcıları sosyal etkileşime, duygusal dayanıklılığa, problem çözme becerisine davet eden yöntemlerdir.

Bu eğitim programı ile, katılımcılar sadece dinlemekle kalmayıp, aynı zamanda içsel dünyalarını keşfetmeyi, yaşamın içinde deneyimlemeye ve öğrenmeyi kalıcı hale getirmeyi teşvik eden bir yaklaşımdır. Her kurumun ihtiyacına özel olarak, dört ya da sekiz haftalık olarak tasarladığımız programları kurum bünyesinde, anlaşmalı olduğumuz müzelerde ya da açık havada sunuyoruz.

PROGRAMLARIN KAZANIMLARI



Sosyal Sürdürülebilirlik

Çekirdek Akademi'nin sunduğu sosyal ve duygusal beceri eğitimleri sürdürülebilirliğin temel prensiplerinden biri olan "Nitelikli Eğitim" ilkesini odağa alır, sosyal sürdürülebilirliğe, barışa, güvenliğe ve sosyal adalete gelişmiş eğitimle katkı sunmaktadır. Kurumların, yetişkinlerin, çocukların sosyal ve duygusal açıdan güçlenmesine destek olmaktadır.

Değer Yaratmak

Bu programlar, yetişkinlere ve çocuklara sanatla birlikte şefkatli iletişim, takım çalışması, problem çözme gibi sosyal becerileri öğretmeyi amaçlamakta; interaktif etkinlikler ve öğretici aktivitelerle çocuklara eğlenceli bir öğrenme deneyimi sunarak değer yaratmayı amaçlamaktadır. Yetişkin ve çocuklarla gerçekleştirilecek atölyeler, onların atölyeden ayrıldıklarında görsel bir deneyim ve aynı zamanda güçlü sosyal ve duygusal bağlarla zenginleşmiş bir anıyla ayrılmalarını sağlayacaktır.

Toplumsal Fayda

Sunduğumuz sosyal ve duygusal beceri eğitimleri, bireyler arası iletişimde artış sağlayarak empati yeteneğini güçlendirir ve toplumsal bağları kuvvetlendirir. Bu eğitimler aynı zamanda sorun çözme becerilerini geliştirerek toplumsal uyumu destekler, bireylerin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkiler. Toplumsal sorumluluk bilincini artırarak toplumsal katılımı teşvik eder ve bu sayede, toplumun genel huzur ve refahına katkıda bulunarak daha bilinçli, destekleyici ve dayanışma içinde bir toplum oluşturmayı amaçlar.





MINDFULNESS KOÇLUK HİZMETİ

Günümüzün hızlı tempolu dünyasında, sıklıkla zihnimiz geçmişteki olaylarda takılı kalır veya gelecek endişeleriyle meşgul olur. Ancak, şu anı fark etmek ve iç dengeyi bulmak için zaman ayırmak, yaşam kalitemizi ve iyi oluşumuzu önemli ölçüde artırabilir.

İşte bu noktada, mindfulness koçluğu devreye girer.

Mindfulness koçluğu, bireylere **içsel farkındalık, mevcut anı yaşama becerilerini ve farklı seçenekleri görebilme becerisini** geliştirmede destek olur. Bu koçluk süreci, bireyin zihinsel ve duygusal refahını artırmak için bir dizi teknik ve stratejiyi içerir. İşte mindfulness koçluğunun sağladığı bazı faydalar:

- 1. Stresi Azaltma:** Mindfulness pratiği, stres hormonlarını azaltabilir ve zihinsel dinginliği artırabilir. Koçluk sürecinde, stresle başa çıkma stratejileri öğrenilir ve uygulanır.
- 2. Duygusal Dengenin Sağlanması:** Mindfulness, duyguları tanıma ve kabul etme yeteneğini geliştirir. Koçluk, duygusal zekayı artırır ve duygusal dengeyi sağlamaya odaklanır.
- 3. Odaklanma ve Konsantrasyonun Geliştirilmesi:** Mindfulness egzersizleri, dikkati şu anki an'a odaklamayı öğretir. Koçluk süreci, odaklanma ve konsantrasyonu artırarak verimliliği artırır.
- 4. İlişkilerin Güçlendirilmesi:** Mindfulness, empati ve anlayışı artırabilir, bu da ilişkilerde daha derin bağlar kurmaya yardımcı olabilir. Koçluk, iletişim becerilerini güçlendirir ve sağlıklı ilişkileri teşvik eder.
- 5. Kişisel Gelişim ve Büyüme:** Mindfulness koçluğu, bireyin içsel potansiyelini keşfetmesine ve kişisel gelişim yolculuğunda destek olur. Koçluk süreci, bireyin hedeflerini belirlemesine ve bu hedeflere doğru ilerlemesine rehberlik eder.

Mindfulness koçluğu, bireyin yaşam kalitesini artırmak, stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmak ve içsel huzuru bulmak için güçlü bir araçtır. Profesyonel bir mindfulness koçu eşliğinde yapılan bu yolculuk, bireyin daha bilinçli, dengeli ve mutlu bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir.

HİZMET SUNDUĞUMUZ / İŞBİRLİĞİ İÇİNDE OLDUĞUMUZ KURUMLAR

Online ve yüz yüze sunduğumuz eğitimlerimizde 4.000 den fazla yetişkin ve çocuğa eğitim verdik.

İşbirliği yaptığımız kurumlar arasında, İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Yuvamız İstanbul, İBB Kadın, İBB Mahalle Evleri, Ahbap Derneği, KALEV, Okan Koleji, YEGAM, Bambu Eğitim, Sosyalben Vakfı, Çağ Koleji, MEB, Hayata Renk Ver Derneği, BÜMED, PWC, Hayal Gücü Merkezi, Bilgi Üniversitesi Santral İstanbul Enerji Müzesi, İstanbul Modern Müzesi, Elgiz Müzesi, QNB Finansbank, İstanbul Oyuncak Müzesi, Garanti BBVA gibi birçok kurum bulunmaktadır.



Semra Geçkin Onat
Öğrt.Üyesi /
Bölüm Başkanı



Gülhan Seyhun
Öğretim Üyesi



İdil Bozoğlu
Avukat



D.Meltem Başakçılardan
Sosyolog



Berna Oruç
Kimya Mühendisi

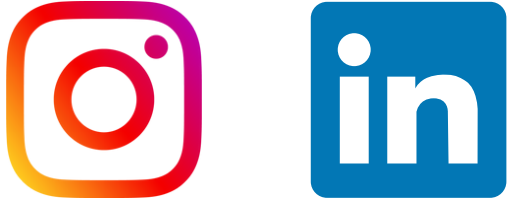
GEÇMİŞ ATÖLYELERİMİZ



Teşekkür ederim!

Nida Balamur

Kurucu / Eğitimci
nida.balamur@gmail.com



@cekirdekegitimdanismanlik

Daha şefkatli
bir dünya için
çalışıyoruz!

