

HİZMET KATALOĐU 2020



Ece
Çiftçi
Sarıcıklı

PROFESYONEL KOÇ, PCC

KİMDİR?



- 1996-2000 İstanbul Üniversitesi Peyzaj Mimarlığı
2000-2012 Landdesignfactory ve Park Peyzaj Firmaları (Ortak)
2007- 2015 Çiftçi Uçak Ekipmanları (Kurucu)
2011- 2012 Özyeğin Üniversitesi 10.000 Kadın Girişimci Programı
2015-2017 Profesyonel Koçluk ACTP, ID Coaching International Academy
2017 PCC Ünvanını aldı(ICF)
2016-2017 NLP Master , NFNLP Trainers
2018- Halen İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Bölümü
2015- Halen Neva Koçluk ve Danışmanlık Ltd. Şti. (Kurucu)
2019-2020 Haliç Üniversitesi, Yaratıcı Drama Liderlik
DeğisimKapiyiCalinca.com (Kurucu)

ŞU ANDA NE YAPIYOR?

Kurucusu olduğu Neva Koçluk ve Danışmanlık şirketinde bireysel ve grup koçlukları yapıyor. KOBİ ve Girişimcilerle vizyon belirleme, strateji belirleme, karar alabilme konularında yönetici ve takım koçluğu ve eğitmenlik yapıyor. Kurucusu olduğu DeğisimKapiyiCalinca.com'da öğrenme videoları ve podcastler hazırlıyor. Blog yazıları yazıyor.

BUNLARIN YANINDA...

Seferi Kadınlar Kooperatifi bünyesinde onarıcı tarım ve çiftçi istihdamının artırılması için projeler geliştiriyor. ICF ve AC koçluk federasyonu üyesi olarak sosyal sorumluluk projelerinde görev alıyor. Tiyatro Pınarım'da tiyatro ve oyunculuk eğitimi alıyor. Şiddetsiz iletişim dilini daha çok kişinin kullanmasını sağlayabilmek için eğitimler ve workshoplar tasarlıyor. Chi gong öğreniyor.

SUNULAN HİZMETLER

- KOÇLUK
 - DEĞİŞİM KAPIYI ÇALINCA
 - ZİHİN HARİTALARI
 - TEMEL BECERİLER 1
 - TEMEL BECERİLER 2
 - FARKLI KUŞAKLARIN İŞBİRLİĞİ
 - ÇİFT YÖNLÜ İLETİŞİM
 - ESNEKLİK- RAHATLAMA- KEYİF ALMA
 - PROFESYONELİN YOL HARİTASI
 - OYUNA DAVET (Üniversite öğrencilerine özel)
 - ATÖLYELER
-

M.Ö. 800 yıllarından bu yana “KENDİNİ BİL” tamlaması vardır.

Kendini bilerek, tanıyarak, keşfederek merak ederek üretir insan. Bu noktadan hareketle hizmetimizi, profesyonel iş yaşamında ve bireysel yolculuğunuzda kendi potansiyellerinize ulaşmanıza odaklanarak eğlenceli bir formda tasarladık.

Bireysel potansiyelimizi keşfettiğimizde, önce biz sonra ailemiz, şirketimiz, sonra ülkemiz ve dünyamız nasıl bir yer olurdu?

Ne ararsan kendinde ara...

KOÇLUK

Kişiye özel süreç

Hepimizin ortak istekleri var. Hayatımızı anlamlı yaşamak, hedeflerimizi ve isteklerimizi hayata geçirmek, üretmek, değerli olmak istiyoruz. Kendi gerçekliğimiz içinde, doğru olan hayata yaşayabilmek için harekete geçebilmek istiyoruz.

Bu isteklerimizi yaşayabilmek için değişmek, değişim için ise uğraşı ve emek gerekiyor. Sadece bilmek veya içgörü geliştirmek değişim için yeterli olmuyor. Bu bilgileri ve içgörüyü kendi hayatımızın içinde deneyimlemek ve sonuçlarına göre yeniden yapılandırmak gerçek değişimi sağlamamız için önemli rol oynuyor. Kendi yoğurt yeme şekillerimizi bulmamız ya da yoğurt yemek isteyip istemediğimiz hakkında gözlemlerimiz önemli!

Bir yerden bir yere hareket edebilmek için nasıl ki navigasyonda, iki referans noktası belirliyor isek, hayatımızın herhangi bir alanında da karar alırken, seçim yaparken, harekete geçerken de iki noktaya ihtiyacımız var. Birincisi başlangıç noktamız, yani "kendini tanıma", ikincisi varış noktamız yani, "hayallerimiz, hedeflerimiz, amaçlarımız"...

Koçluk, günümüzde bireysel, yönetici, kurumsal ve bu gibi isimler olarak branşlaşmış gibi görünse de, insan olarak hepimizin toplumsal kimlik veya rollerinden ayrı insan olduğumuz gerçeği ile bütünsel koçluk uygulamasına inanıyoruz. Bu çerçevede danışanlarımız ile belirlediğimiz yol haritası üzerinden, bireysel veya grup olarak koçluk hizmeti veriyorum.

Kimlerle çalışıyorum?

Bireyler, KOBİler, Girişimciler, Öğrenciler, Ekipler, Takımlar...

Koçluk süreci nasıl işliyor?

İlk tanışma görüşmesi ücretsiz olup yaklaşık 30 dakika sürüyor. Bu görüşmede kişiye özel yol haritası çıkartarak süreci birlikte planlıyoruz. Görüşme periyotlarına birlikte karar veriyoruz.

Koçluk hizmetinden fayda sağlayan kişilerin temel soruları:

- Hayatımda bir değişiklik istiyorum, ancak nereden başlayacağımı bilmiyorum?
- Hayatımda bir değişiklik istiyorum, ancak ne istediğimi bilmiyorum?
- İki karar arasında kaldım, benim için hangisi daha iyi olacak? Bilmek istiyorum.
- Hedefim belli. Ben buna ulaşmak istiyorum.
- Hedefim yok. Olması için ne yapabilirim?
- Hayallerim var. Bunları gerçekleştirmek için neler yapabilirim?
- Var olan ilişkilerimi daha da iyileştirsem ne güzel olur.
- İş hayatındaki başarıları arttırmak istiyorum.
- Kendime, ulaşabileceğim bir kariyer planı yapmak istiyorum.

DEĞİŞİM KAPIYI ÇALINCA DÖNÜŞÜM MODÜLÜ

8 GÜN

Değişim her an hepimizin kapısını çeşitli şekillerde çalışıyor. Bazen keyifle, bazen zorlayarak, kimi zaman da kapımıza alacaklı gibi dayanarak... Her ne şekilde olursa olsun değişim kaçınılmaz bir gerçek.

Peki değişimi yönetmek mümkün mü? Hayatımızda neleri değiştireceğimize nasıl karar verebiliriz? Değişime uyum sağlamak için neye ihtiyacım var? Bu soruların cevaplarını bulmak için tasarladığımız dönüşüm kampımız 2 modülden oluşmakta. Her modul 4 hafta sürüyor. Süreç , haftada 1 yarım gün yüz yüze grup koçluğu ve sonrasında da tüm hafta boyunca ödevlerin ve sürecin takip edildiği bir platformda devam ediyor.

1. Modül İçeriği:

Navigasyon ile bir yerden bir yere hareket edebilmek için nasıl 2 referans noktasına ihtiyacımız varsa, bizim de kendi hayatlarımızın içinde hareket edebilmek için 2 noktaya ihtiyacımız var. Birincisi başlangıç noktamız yani "kendini tanıma", ikincisi varış noktamız yani, "hayaller, hedefler, amaçlar" Bu modul 4 hafta boyunca kendi noktalarını bulmak, keşfetmek, fark etmek ve yeniden yapılandırmak isteyenler için tasarlandı.

- Kendini tanıma
- Kavramlar ve anlamları
- İçindeki çocuk
- Beynin çalışma prensibi
- Zihniyeti (mindset) değiştirme
- Evet – hayır diyebilme
- Hedef hayal amaç belirleme

2. Modül İçeriği:

Bu modul 4 hafta boyunca yapılandığı iki nokta arasındaki güzergah seçimlerini yapabilmeyi kolaylaştıran yöntemleri deneyimleyerek kullanman için tasarlandı.

- Karar almak
- Dinlemek
- Zaman yönetimi
- Öfke yönetimi
- İletişim ve iletişim dilleri
- Şiddetsiz iletişim

ZİHİN HARİTALARI

1 GÜN

Dağılmış ve karışmış hissettiğimiz, her şeyi öğrenmek ve hatırlamak istediğimiz bu çağda, düşüncelerimizi organize etmenin, düzenlemenin en keyifli ve kolay yolu olan zihin haritaları anahtar kelime ve görsellerden oluşan, yayılan düşüncenin grafik gösterimidir. 1960 lı yıllarda Tony Buzan tarafından bulunmuş olan bu güçlü teknik Amerika ve Avrupa'da pek çok ülkede öğrenciler, yetişkinler ve kurumlar tarafından yaygın olarak kullanılmaktadır.

Tekniğin gücü; çalışma sistemi olarak beyinle uyumlu ortam yaratmasında, karmaşık ekipmanlara ihtiyaç duymamasında ve sadeliğinde yatar. Zihin haritaları beynin mantıklı olan sol tarafını temsil eden seçilmiş anahtar kelimeler ile yaratıcı ve eğlenceli olan sağ tarafı temsil eden renklerden ve resimlerden oluşur. Böylece beynimizin sağ ve sol tarafında denge sağlanır. Bu yaratıcılığımızı artırır, hafızamızı kuvvetlendirir.

Zihin haritaları ile not alma, not üretme, düşünme, planlama gibi süreçlerin ne kadar kolay, yaratıcı ve eğlenceli olduğunu deneyimleyebilirsiniz.

EĞİTİMİN İÇERİĞİ

- Zihin Haritası nedir?
- Zihin Haritası nasıl yapılır?
- Zihin Haritaları hangi amaçlar için kullanılır?
- Zaman yönetimi, planlama, kendini tanıma konularında da uygulamalı Zihin Haritası yapımı

KİMLER İÇİN

- Öğrenciler
- Yetişkinler
- Kurumsal Firmalar
- KOBİ
- Girişimciler

TEMEL BECERİLER 1

2 GÜN

Hem iş hayatında hem de sosyal yaşantıda rahat, esnek ve emin adımlarla yol almanızı sağlayan aşağıdaki 4 temel beceriyi doğru yerde ve doğru şekilde kullanmanızı sağlamak için tasarladık.

- DİNLEME
- KARAR ALMA
- GERİBİLDİRİM
- DELEGASYON

EĞİTİMİN İÇERİĞİ

DİNLEME

- Dinlemek nedir?
- Yönettiğin insanları tanımak
- Etkin dinlemenin önündeki engeller nelerdir?
- Duygu ve ihtiyaçları duymak
- Soru sormak
- Hayırı duyabilmek

KARAR ALMA

- Karar almak için konumunu belirlemek
- Durmak
- Hata yapmak
- Durum- olay- kişilere göre esnemek ve uyumlanmak
- Karar alırken sorumluluk almak

DELEGASYON

- Delegasyon nedir?
- Delegasyon adımları
- Delegasyon örnekleri

GERİBİLDİRİM

- Geribildirim nedir?
- Geribildirim niyetini belirlemek
- Davranışı tanımlamak
- Nasıl geribildirim verilir?
- Samimiyet
- Geribildirim örnekleri

TEMEL BECERİLER 2

2 GÜN

Hem iş hayatında hem de sosyal yaşantıda rahat, esnek ve emin adımlarla yol almanızı sağlayan 4 temel beceriyi (Dinleme, Karar alma, Delegasyon ve Geribildirim) doğru yerde ve doğru şekilde kullanmanızı sağlamak için tasarladık.

Zamanınızı doğru şekilde yöneterek, duygularınızın ve ihtiyaçlarınızı tanımlayarak iletişiminizi yeniden yapılandırmanızı, kendi hayatınızın sorumluluğunu yeniden elinize almanızı ve farklı açılardan olaylara bakma becerinizi geliştirmeyi amaçladık.

EĞİTİMİN İÇERİĞİ

ZAMAN YÖNETİMİ

- Zaman nedir?
- Öncelikleri nasıl belirleyebilirsiniz?
- Ertelemeyi nasıl durdurursun?
- Zamanını nasıl yönetebilirsiniz?

ÖFKE YÖNETİMİ

- Öfke nedir?
- Öfke ne zaman işe yarar?
- Öfkeyi yönetmek için ipuçları
- Duygu ve ihtiyaçları fark etmek ve yeniden yapılandırmak

BAKIŞ AÇISINI DEĞİŞTİRME

- Sınırlayıcı inançlarımız neler?
- Bakış açısı ne zaman ve nasıl değiştirilir?
- Yeni bakış açıları oluşturmak için doğru sorular nelerdir?

KENDİ SORUMLULUĞUNU ALMAK

- Kendi sorumluluğunu almak ne anlama geliyor?
- Kendi sorumluluğunu almak hayatını hangi noktalarda nasıl rahatlatır?
- Kendi sorumluluğunu nasıl alırsın?

FARKLI KUŞAKLARIN İŞBİRLİĞİ

Kişiyeye özel süreç

Hem aile şirketlerinde hem de birçok farklı kuşağın bir arada çalıştığı günümüz şirketlerinde anlayış, hoşgörü, dinleme, yapıcı iletişim ortamını sağlayarak her bireyin işbirliğine yönelmesini ve güçlü yönlerini cömertçe ortak hedefler için kullanmasını sağlayan bir süreç tasarladık. Bireysel ve grup koçluğu çerçevesinde ve gerektiğinde seminerlerle desteklenen bir süreç sizi bekliyor.

Öz-farkındalık, başkalarıyla iletişim ve etkileşimin sağlam bir temele dayanmasını sağlar. Çalışma ve iletişim tarzımızın bizi ve etrafınızdakileri nasıl etkilediğini anlamak, daha yumuşak ve daha verimli ilişkiler kurmamıza yardımcı olur. Bu farkındalığa bir de başkalarının kişilik tiplerini tanıma ve uygun iletişim stratejisi geliştirme becerisini ekleyince tam bir iletişim uzmanına dönüşürüz.

EĞİTİM İÇERİĞİ

- Kuşakların özelliklerini tanımak.
- Öz-farkındalık (başkalarıyla iletişim ve etkileşimin sağlam bir temele dayanmasını sağlar.)
- Öz şefkat
- Çalışma ve iletişim tarzımızın bizi ve etrafınızdakileri nasıl etkilediğini anlamak.
- Daha yumuşak ve daha verimli ilişkiler kurmak.
- Diğer kişilerin davranışlarını , duygu ve düşüncelerini tanıma ve uygun iletişim stratejisi geliştirme becerisi
- Uyum sağlamak.
- Varolan becerileri ifade edebilme, sunabilmek.
- Dil kalıpları
- Hoşgörü- Anlayış
- Samimiyet
- Sorumluluk alma
- Zamanın ihtiyaçlarına göre esneyebilmek
- İşbirliği

ÇİFT YÖNLÜ İLETİŞİM

2 GÜN

İletişimin etkin ve yapıcı olmasını sağlayabilmek adına "insanı " tanımlamaya ve "insan olma" odağından başlayarak iletişimi yeniden yapılandıracağız.

Koçluk temelinde kurgulanmış bu eğitimde, çeşitli oyun ve materyallerle kendi iletişim haritamızı oluşturacağız..

EĞİTİM İÇERİĞİ

- İnsanı anlamak
- Kendin ile bağ kurmak
- İletişimde kendi duygularımızı nasıl yönetiriz?
- İnsan beyninin çalışma şekli
- Kavramlar ve anlamları
- Çerçeveleme
- Temsil sistemleri
- Dil kalıpları
- Nasıl çözüm üretiriz?
- Beklentileri nasıl aşarız?
- Nasıl perspektif değiştiririz?
- Dinlemek
- Çift yönlü iletişim
- Yazılı iletişim
- Gözlem- Duygu- İhtiyaç- Rica zinciri nasıl kurulur?
- Empati nedir?

ESNEKLİK- RAHATLAMA- KEYİF ALMA

1 GÜN

Her geçen gün stres kavramının altında daha da fazla ezilerek , değişen şartlara uyumlanmak için çok daha fazla enerji harcamaya başladık. Problemlerle başa çıkma yeteneğimiz devam etmekle birlikte, problemlerin içerikleri değişmeye başladığı ve daha evvel hiç yaşamadığımız şeyleri yaşadığımız için de uyumlanma noktasında zorlanıyoruz. Bu üç kavram bizim, hayatlarımızı kendimiz için doğru ve anlamlı yaşayıp yaşamadığımızı gözlemleyebilmek için anahtar özelliği taşıyor.

Esnekliği geliştirerek, rahatlayarak ve en önemlisi bu yeni süreçleri de keyif alarak atlattık mümkün. Bu atölye çalışmasında katılımcıların daha esnek, rahat ve keyif alabilir hale gelmeleri için kullanabilecekleri teknik ve stratejiler paylaşılacak.

EĞİTİM İÇERİĞİ

ESNEKLİK

- Esnek olmak ne demektir?
- Neden önemlidir?
- Esnekliği artıran faktörler
- Esnekliği azaltan faktörler
- Esnekliği geliştirme teknikleri

RAHATLAMA

- Rahatlama nedir?
- Nasıl rahatlanır?
- Rahatlamanın önünde ki engeller nelerdir?

KEYİF ALMA

- Keyif almak ne anlama geliyor?
- Keyif alacağım alanları nasıl yaratırım?
- Eylem planlarını yapılandıracak uygulamalar

PROFESYONELİN YOL HARİTASI

Kişiyeye özel süreç

Profesyonel iş hayatında emin adımlarla ilerleyebilmek, kendini ve ekibini yönetebilmek, strateji geliştirebilmek, değişen durumlara uyum sağlayabilmek ve en önemlisi tüm bunları sürdürülebilirliğini sağlamak için tasarlanmış bir süreçtir. Tüm sürecin temel hedefi, koçluk çatısı altında birçok araç ve yöntem kullanılarak bireyin tüm bilgileri kendi özel ve profesyonel hayatında uygulayabilir olmasını sağlamaktır.

EĞİTİMİN İÇERİĞİ

- Kendi ile bağ kurmak
- Ekibi ile bağ kurmak
- Stratejilerini planlayabilmek
- Samimiyetle geribildirim vermek
- Kriz anlarını yönetmek
- Stresle baş edebilmek
- Dualizmden arınmış bir iletişim zemini hazırlamak
- Zaman yönetimi
- Öfke yönetimi
- Delegasyon
- Çok yönlü iletişim
- Temsil sistemleri ve dil kalıpları
- Esneklik- Rahatlama- Keyif alma
- Hedef, amaç, isteklerini gerçekleştirme
- Kendini gerçekleştirme

ÜSTÜNDE ÇALIŞILACAK BECERİLER

- Kendi sorumluluğunu alabilme,
- Karar alabilme,
- Hayır diyebilme
- Sorun çözebilme
- Hazzı erteleyebilme

SÜREÇ

- Kavramların bizi yönettiğini fark etmek
- Kavramları tanımak
- Kavramları yönetmeye başlamak.
- Anlamların dışına çıkmak.

ATÖLYELER

½ GÜN

Bireyler ve kurumlar için koçluk çatısı altında kullanılacak yöntem ve araçlarla ihtiyaç duyulan konularla ilgili atölye çalışmaları tasarladık. Amacımız, hem koçluğu deneyimlemek hem de belirlenmiş konularla ilgili farkındalık, değişim ve dönüşümleri kendi çerçevelerinde gerçekleştirmelerini sağlamak.

KULLANILAN KOÇLUK ARAÇLARI

- Zihin Haritaları
- Points of You
- Şiddetsiz İletişim
- Oyunlar

EN ÇOK İHTİYAÇ DUYULAN ATÖLYELERİMİZ

- Zaman Yönetimi
- Öfke Yönetimi
- Kendimi nasıl yönetebilirim?
- Geleceğimi Tasarlıyorum
- İçimdeki Çocukla Konuşuyorum
- Yaşasın Hata Yapıyorum
- Bakış Açımı Değiştiriyorum
- Zihniyetimi (MINDSET) Değiştiriyorum
- Stres ile nasıl başa çıkarım?
- Kaygı ve endişelerimi nasıl yönetirim?
- Değişen şartlara nasıl uyum sağlayabilirim?
- İşletmemi lider olarak nasıl ayakta tutarım?

OYUNA DAVET

(Üniversite son sınıf öğrencilerine özel)

8 HAFTA

Üniversite son sınıf öğrencilerini oyuna davet ediyorum.

Hayatınızda bir dönemi bitirmeye yaklaştığınız bu süreçte sizlerin birer birey olarak, iş hayatına geçiş yapmanızı kolaylaştıracak içeriği zengin bir grup koçluğu programı tasarladım.

İçinde neler mi var?

Profesyonel iş insanlarının, girişimcilerin olmazsa olmaz 5 becerisini

1- Kendi sorumluluğunu alma

2- Karar alabilme

3- Hayır diyebilme

4- Sorun çözebilme

5- Hazzı erteleyebilme

kazandırırken, 8 hafta boyunca kendini tanıyarak, hedeflerini belirlemeni ve yol haritanı oluşturmanı sağlayacak bilgi ve araçları kullanmayı öğreneceksin.

Bol oyun, bol koçluk, bol alıştırma ve en önemlisi bol keyif ve kahkaha var.

Oyuna katılmak isteyen öğrenciler kaleye mum diksın...

KULLANILAN KOÇLUK ARAÇLARI

- Zihin Haritaları
- Points of You
- Şiddetsiz İletişim
- Oyunlar

info@ececiftcisaricikli.com

www.degisimkapiyicalinca.com



Ece
Çiftçi
Sarıcıklı

M: 0 532 507 12 55