

HİZMET KATALOĐU

KENDİ REHBERİN OL...



Ece
Çiftçi
Sarıkcklı

PROFESYONEL KOÇ, PCC

Hayal etmek insanlığın zenginliğidir...

Bu zenginlik; kendini ve hayatı merak ettikçe kendini fark etmeye, anlamaya, duymaya, görmeye hatta sevmeye götürür insanı...

Birey olarak, umut ederek, hayattan tat aldığı, eğlenceli ve verimli bir hayat yaşayabilir. Bütünün içine kendi anlamını katarak hayatı renklendirir...

Bireysel yolculuğunda bütünsel bakmanı sağlayacak , kendi potansiyelini ortaya çıkarabileceğın bir yol arkadaşlığına davetlisin...

Birlikte yol alabilmek niyetimle...

Ne ararsan kendinde ara...



Ece Çiftçi Sarıçıklı KİMDİR?

- 1996-2000 İstanbul Üniversitesi **Peyzaj Mimarlığı Bölümü**
2000-2012 Landdesignfactory ve Park Peyzaj Firmaları (Ortak)
2007- 2015 **Çiftçi Uçak Ekipmanları (Kurucu)**
2011- 2012 Özyeğin Üniversitesi 10.000 Kadın Girişimci Programı
2012-2013 Theta Healing ve Access Bars Eğitimleri
2015-2017 Profesyonel Koçluk ACTP, ID Coaching International Academy
2015-Halen **Neva Koçluk ve Danışmanlık Ltd. Şti. (Kurucu)**
2016-2018 NLP Master , NFNLP Trainers
2017 PCC Ünvanını aldı (ICF)
2018- 2022 İstanbul Üniversitesi **Sosyoloji Bölümü**
2019-2020 Haliç Üniversitesi, Yaratıcı Drama Liderlik
2019-Halen Qigong
2019-Halen Şiddetsiz iletişim
2021-Halen Şaman Yolculuğu

DeğişimKapiyiCalinca.com (Kurucu)
Seferi Kadınlar Kooperatifi (Kurucu ortak)
Oyunda Kal Derneği (Kurucu)

ŞU ANDA NE YAPIYOR?

Kurucusu olduğum Oyunda Kal Derneği'nde gençlere ,hayal edebilmeleri, 21yy. becerilerini geliştirebilmeleri, üretebilmeleri ve potansiyellerini gerçekleştirebilmeleri için alanlar oluşturuyorum. Kendini bilen insanlardan oluşan bir toplumda yaşayabilmemiz hedefiyle gençlerin birey olarak harekete geçmelerinde onlara eşlik ediyorum.

Neva Koçluk ve Danışmanlık şirketinde hem kurumların hem de bireylerin ihtiyaçlarına göre oluşturulmuş süreçler tasarlıyorum. Bireyin kendisiyle ve çevresiyle bağ kurmasını, kendini ve çevresini fark etmesini, kendini ve çevresini iyileştirmesinde eşlik ediyorum.

BUNLARIN YANINDA...

Seferi Kadınlar Kooperatifi bünyesinde onarıcı tarım ve tıbbi aromatik bitkilerin üretim ve katma değerli ürünler haline gelebilmesi için model projeler geliştiriyorum.

Tiyatro Pınarım'da tiyatro eğitimime devam ediyorum.

Kurucusu olduğum [DeğişimKapiyiCalinca.com](https://www.degisimkapiyicalinca.com)' da öğrenme videoları ve podcastler hazırlıyorum.

Şiddetsiz iletişim dilini daha çok kişinin kullanmasını sağlayabilmek için atölyeler tasarlıyorum.

Qigong ve şaman yolculuğum devam ediyor.

SUNULAN HİZMETLER

- KOÇLUK
 - PROFESYONELİN YOL HARİTASI
 - DEĞİŞİM KAPIYI ÇALINCA
 - ÇAKALLARLA DANS
 - TEMEL BECERİLER VE YETKİNLİKLER 1
 - TEMEL BECERİLER VE YETKİNLİKLER 2
 - ETKİN VE YAPICI İLETİŞİM
 - ESNEKLİK- RAHATLAMA- KEYİF ALMA
 - ATÖLYELER
 - ZİHİN HARİTALARI
 - OYUNA DAVET (Üniversite öğrencilerine özel)
 - OYUNDA KAL (25-35 yaş arası gençlere özel)
-

KOÇLUK

Kişiye veya gruplara özel süreç

Hepimizin ortak istekleri var. Hayatımızı anlamlı yaşamak, hedeflerimizi ve isteklerimizi hayata geçirmek, üretmek, değerli olmak istiyoruz. Kendi gerçekliğimiz içinde, doğru olan hayati 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 inanıyorum. Bu çerçevede danışanlarım 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?
- Hayalim beklentim yok. Bir yerden başlamak istiyorum.
- Var olan ilişkilerimi daha da iyileştirsem ne güzel olur.
- İş hayatındaki başarıları arttırmak istiyorum.
- Kendime bir kariyer planı yapmak istiyorum.

Bu süreçte;

Hayallerini hedefe dönüştürüp, planlayıp uygulayabileceksin. Kendi hayatının sorumluluğunu alarak yönetebileceksin.

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 yöntemleri çatısı altında birçok araç ve yöntem kullanılarak bireyin tüm bilgileri kendi özel ve profesyonel hayatında uygulayabilir olmasını sağlamaktır.

Yolculuğun içeriği

- 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

Odaklanılacak beceriler

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

Süreç

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

DEĞİŞİM KAPIYI ÇALINCA DÖNÜŞÜM MODÜLÜ

8 Hafta (2 modül)

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 sana ait gözlemleri yapabileceğin alıştırmalarla sürecinin 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

Not: Modüllere farklı zamanlarda devam edebilirsiniz.

ÇAKALLARLA DANS (Şiddetsiz İletişim)

4 Hafta

Marshall Rosenberg'in şiddetsiz iletişim metodundan ilhamla tasarlanmış bu süreç Kendinizle ve çevrenizle iletişim dilinizi şefkatli, yapıcı ve bağ kurduran bir forma dönüştürmeyi hedefler

İçerik

- Mevcut iletişim modelimizi fark etmek
- İletişimde salt gözlem ile yargı içeren değerlendirmeleri ayırt etmek
- duygularımızı anlamak, tanımak ve olduğu haliyle yaşamaya izin vermeyi deneyimlemek
- Duygularımızın kaynağı olan ihtiyaçlarımızı fark etmek
- 4 farklı algılama şeklini deneyimlemek
- Empati tanımını yeniden yapmak

Odaklanılacak beceriler

- Gözlem - duygu- ihtiyaç- rica adımlarını deneyimlemek
- İletişim engellerini farketmek
- İletişim dilini yapılandırmak ve sözcüklerin gücünü kullanmayı deneyimlemek
- Kendini tanımak

Kullanılan Araç

- Şiddetsiz İletişim

TEMEL BECERİLER VE YETKİNLİKLER 1

2 Gün

Hem iş hayatında hem de sosyal yaşantıda rahat, esnek ve emin adımlarla yol almanı sağlayan aşağıdaki 4 temel beceriyi uygun yerde ve şekilde kullanmanı sağlamak için tasarladım.

- DİNLEME
- KARAR ALMA
- GERİ BİLDİRİM
- DELEGASYON

İçerik

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

GERİ BİLDİRİM

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

TEMEL BECERİLER VE YETKİNLİKLER 2

2 Gün

Hem iş hayatında hem de sosyal yaşantıda daha keyifli ve verimli bir şekilde hayatını yaşamayı sağlayacak 4 aracı kullanmayı deneyimleyeceksin.

Zamanını etkin ve verimli şekilde yöneterek, duygularını ve ihtiyaçlarını tanımlayarak iletişimini yeniden yapılandırmanı, kendi hayatının sorumluluğunu yeniden eline almanı ve farklı açılardan olaylara bakma becerini geliştirmeni sağlayacak şekilde tasarladım.

İçerik

ZAMAN YÖNETİMİ

- Zaman nedir?
- Öncelikleri nasıl belirleyebilirsin?
- Ertelemeyi nasıl durdurursun?
- Zamanını nasıl yönetebilirsin?

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?

ETKİN VE YAPICI İLETİŞİM

2-6 gün gruplara göre yapılandırılır

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..

İçerik

- 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
- İletişim zinciri nasıl kurulur?
- Empati nedir?

ESNEKLİK- RAHATLAMA- KEYİF ALMA

1 - 2 Gün gruplara göre yapılandırılır

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 atlatmak mümkün. Bu atölye çalışmasında katılımcıların daha esnek, rahat ve keyif alabilir hale gelmeleri için kullanabilecekleri teknik ve stratejiler paylaşılacak.

İçerik

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

ATÖLYELER

½ veya 1 gün olarak planlanır

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

Kullanılan Koçluk Araçları

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

En çok ihtiyaç duyulan atölyelerimiz

- 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?

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.

İçerik

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

Kimler için

- Öğrenciler
- Yetişkinler
- Kurumsal Firmalar
- KOBİ
- Girişimciler

OYUNA DAVET

(Üniversite öğrencilerine özel)

8 Hafta 3'er saatlik oturumlar

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 tasarladık.

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 deneyimleyeceksin .

Bol oyun, bol koçluk, bol alıştırma ve en önemlisi bol keyif ve kahkaha var.
Oyuna katılmak isteyen gençler kaleye mum diksin...

Kullanılan Araçlar

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

OYUNDA KAL

(25-35 yaş gençlere özel)

8 Hafta 3'er saatlik oturumlar

25-35 yaş arasındaki gençleri oyuna davet ediyoruz.

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

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 deneyimleyeceksin .

Bol oyun, bol koçluk, bol alıştırma ve en önemlisi bol keyif ve kahkaha var.
Oyuna katılmak isteyen gençler kaleye mum diksın...

Kullanılan Araçlar

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

info@ececiftcisaricikli.com

www.degisimkapiyicalinca.com



Ece
Çiftçi
Sarıcıklı

M: 0 532 507 12 55