

# W-energy

FOR EQUALITY



# W-energy

FOR INNOVATION

## İleri Seviye Girişimci Yetiştirme Programı

# W-energy

## FOR EQUALITY

### Koç Holding Teknoloji ve İnovasyonda Toplumsal Cinsiyet Eşitliği Seferberliği Başlattı!

Topluluk şirketleri içerisinde yer alan Aygaz bünyesinde gerçekleşecek olan W-energy For Equality projesi başlıyor. Proje kapsamında W-energy For Innovation ve W-energy For Future programları ile yarınları değiştirmeye bugünden başlıyor, teknoloji ve inovasyonda cinsiyet eşitliğini sağlamak için pek çok programı hayata geçiriyoruz.

Proje kapsamında LEARNECO olarak genç kadın yeteneklere ve liseli kız öğrencilere teknoloji ve inovasyon alanında pek çok eğitim, gelişim ve mentorluk programı fırsatı sunarken, ilgili programlarımızdan mezun olan ve Hackathon sürecinde yarışarak dereceye giren genç kadın yetenekler kariyerlerini teknoloji ve inovasyon noktasında devam ettirebilmeleri için Aygaz bünyesinde birbirinden farklı kuluçka programı, hızlandırma programı ve staj programlarıyla desteklenecektir.

## EĞİTİM AKIŞI

- Stres Nedir?
- Stres Kaynakları
- Strese Nöropsikolojik Bakış
- Bilişsel Çarpıtmalar
- Duygusal Dayanıklılık
- BASIC PH

## EĞİTİM AÇIKLAMASI

Hayatın içerisinde bir çok duygu ile baş etmek zorunda olduğumuz anlar olabilir. Olumlu duygular yaşamaya değer görülürken, olumsuz duygulardan kaçma eğilimi sık karşılaştığımız bir şeydir.

"Duygusal Dayanıklılık ve Stres Yönetimi Eğitimi"nde ise hiçbir duyguyu yaşamayı kaçmadan olumsuz duygular ile nasıl baş edebileceğimizi ve duygusal dayanıklılığımızı nasıl arttırabileceğimiz üzerine konuşacağız.

# STRES

- Stres, zihinsel veya duygusal baskı ile baş edememe hissidir.
- Görecel , öznel ve değişkendir: Kişiyeye, duruma, zamana ve bağlama göre değişiklik gösterebilir. Bize göre stres faktörü olan bir durumun başka bir birey için hiçbir şey ifade etmeyebileceği durumudur.
- Kimi zaman multidisipliner bir yapıda olabilir: "Buz Dağı" metaforu üzerinden anlatabileceğimiz stres faktörünün multidisipliner yapısı; belirli zorunlu durumların bir araya gelerek tek bir stres kaynağında toplanması ve suyun üzerinde görünen kısmı farklı bir stres olsada alt disiplinlerin farklı olabileceğidir.

# STRES KAYNAKLARI

"Yaşadığımız sorunun kaynağını bilirsek müdahalesi daha sağlam olur." Bu bilgiye dayanarak hayatımızda bizi strese sokan bir çok farklı nedenin kaynağını bilirsek strese müdehale etmemiz kolaylaşır. Toplamda 3 temel stres kaynağı vardır.

## 1.FİZİKSEL

Çevre

Hava durumu

Dış görünüşümüz

## 2.SOSYAL

İlişkilerimiz

Sosyal çevremiz

Aile yapımız

## 3.BİLİŞSEL

Bakış açılarımız

Olayları

değerlendirme-

lerimiz

# STRESE NÖROPSİKOLOJİK BAKIŞ



- Amigdala; beynimizin badem şeklinde olan olan bir kısımdır. Organizmayı hayatta tutmakla görevli olan bu beyin bölgesinin temel 3 yönergesi olan "KAÇ-SAVAŞ-DON" beynin geçmiş deneyimlerine dayanarak karşılaştığı yeni olaylara tepki verir.

# BİLİŞSEL ÇARPITMALAR

- **1. Ya hep ya hiç**

## **(Siyah-Beyaz) düşünme biçimi**

Bu düşünce yapısında hayat siyah ve beyaz gibi iki ayrı uçta yaşanır. Grinin tonlarına yer verilmez. Örneğin; “Eğer beni sevmezse mutlu bir insan olamam”, “Eğer gerçekten iyi psikolog olamazsam, bu işe hiç başlamamam gerek.” şeklinde düşünceler ya hep ya hiç tarzı düşüncelere girmektedir.

- **2. Aşırı genelleme**

Yaşanılan tek bir olaya dayanarak genellikle olumsuz bir sonuç çıkarma eğilimidir. Aşırı genelleme yapan kişi sıklıkla asla, her zaman, hiç kimse gibi kelimeleri kolaylıkla kullanır. Örneğin; tüm vize dönem boyunca girdiği ilk sınav kötü geçen bir öğrencinin "kesin hepsi böyle kötü geçecek" diye düşünmesidir.

- **3. Dürbün bakışı**

- (Pozitif küçültme, negatif büyütme)**

Yaşanılan olaylarda olumsuz bilgilere daha fazla odaklanılır ve büyütülürken olumlu bilgiler küçültülerek görmezden gelinir. Örneğin; “En yakın arkadaşım 3 gündür başkalarıyla buluşuyor ve beni çağırılmıyor, artık beni istemiyor.” şeklindeki düşüncede son 3 gün yaşanılan olumsuz bir durum büyütülerek en yakın arkadaşıyla belki yıllarca yaşadığı olumlu anılar görmezden geliniyor.

- **4. Katastrofize etme**

Geleceğe bir felaket beklentisi içerisinde bakılır. Bu kötü sonuç çok az bir olasılığa sahip olsa bile bunun farkına varılmaz. Dert ya da sorunlar çözülmezse dünyanın sonu gelecek şekilde yaklaşılır. Örneğin; “Sevgilimden ayrılırsam benim sonum olur.” gibi düşünce kalıpları verilebilir.



## • 5. Sonuçları atlama

Yaşanan olaylarda sadece sonuca odaklanılır. Süreç içerisinde neler oldu, neler yaşandı, sonuca gelene kadar hangi süreçlerden geçildiği göz ardı edilerek sonuca göre hareket etmektir.

## • 6. -meli -malı inançları

Yaşamın kesin kuralları olduğu ve bu kuralların yerine getirilmediğinde felaketlere neden olabileceği inancıdır. Örneğin; “Çok iyi yapmalıyım, yapamazsam başarısızım demektir.” Bu ve bunun gibi -meli -malı içeren fikirleri bir süre sonra o işlere karşı öfke meydana getirir.

Eğer davranışlarımız -meli -malı standartlarının altına düşerse utanç ve suçluluk yaşamamıza neden olur.

## • 7.Kişiselleştirme

Alternatif açıklamaları dikkate almadan yaşanan durumu kendi üzerimize alıyor olmamız kişiselleştirme yaptığımız anlamına gelir.

Daha önceki sert davranan müdür örneğinde, müdür yeni bir kural koyduğu taktirde bu kuralı bizim için koyduğuna inanmamız yaşanan durumu kişiselleştirdiğimizi gösterir.



# DUYGUSAL DAYANIKLILIK

## "Resilience"

Duygusal dayanıklılık (resilience), stresli durumlardan sonra daha iyi hissetmenize yardımcı olan içsel bir güçtür.

Duygusal olarak dayanıklı bir yapıya sahip olduğunuzda, yaşanan aksiliklere ya da zorlu değişikliklere daha çabuk uyum sağlayabilirsiniz. Duygusal dayanıklılığı geliştirmek, daha sonra ne yapacağınızı planlamak ve değişimi kabul etmeyi öğrenmektir.

### Temel aldığı 4 ana başlık;

- Adaptasyon
- Kabul
- Esneklik
- Çözüm odaklı yaklaşım



## BASIC PH



- Zor bir durumla başa çıkmada herkesin farklı bir rahatlama kanalı devreye girer. Kimi inançlarıyla, kimi duygularını paylaşarak, kimi yardım ederek, kimi bilgi edinerek rahatlar ve eski yaşantısına daha çabuk geri döner.
- Bu yöntemde travma sonrası kişilerin kendi rahatlama kanallarını fark etmeler ve kullanmaları amaçlanır.
- Her kişinin başa çıkma mekanizmasını bütün olarak ele alan bir yaklaşımdır.

- Farklı şekillerde sahip olduğumuz genel olarak 6 kategoride ele alınan bu kaynaklar, birbiriyle etkileşim içinde harekete geçerler.
- Aynı durumda birden çok kaynaktan yararlanabilirken, farklı durumlar karşısında belirli kaynakları kullanmaya daha çok başvurduğumuzu fark edebiliriz. Her birinden edindiğimiz deneyimler bir diğerini harekete geçirerek baş etme yollarımızı çeşitlendirir ve zenginleştirir.
- Bununla birlikte hangilerini çeşitlendirmeye ihtiyacımız olduğunu fark etmek de günlük rutinlerin sekteye uğradığı zamanlarda yeni rutinler oluşturabilmek ve sürdürürebilmek açısından yardımcı olacaktır.

# B ELIEFS (İNANÇLAR)

- Bireysel deneyimler ve kültürel aktarımların etkileşimiyle oluşmaları sebebiyle bireyler arasında ortaklık ve farklılık gösterebilirler.
- Bu kaynağı önemli kılan en önemli unsurlardan biri de, kendimize olan güvenimizi ve inancımızı da kapsamaktadır.



# AFFECTS (DUYGULAR)

- Korku, öfke, üzüntü gibi duyguları fark ederek, çevremizdekilerle paylaşarak veya sözel olmayan yöntemlerle ifade ederek duyulur hale getirmek, sahip olduğumuz bir başka içsel kaynaktır.
- Duyguları fark etmek, bunların sahip olduğumuz inançlar ve değeri içsel kaynaklarımızla etkileşimlerini görerek köprü kurmamız için de bir kapı açacaktır.



# SOCIAL (SOSYAL)

- Bir grubun parçası olmak, sosyal rollerin ve ihtiyaçların sürekliliğini sağlamak, destek almak ve destek vermek gibi aidiyet ve dayanışma hissini pekiştiren girişimleri içerir.
- Siz hangi sosyal kaynaklarınızdan daha fazla yararlanıyor, hangi durumlarda zorlanıyorsunuz?
- Kişisel ilişkilerden destek almak ve sosyal çevrenin parçası olmayı sürdürmek, alternatifler sosyal ilişkiler içerisinde destek alarak değerlendirmemize ve güvende hissetmemize yardımcı olabilir.





## MAGINATIVE

### (HAYAL GÜCÜ)

- Duyguların ve düşüncelerin resim, müzik, drama, yazı gibi sözel olmayan yaratıcı ifade ve üretim yollarıyla görünür hale gelmesine imkan sağlar.
- Daha önce fark etmediğimiz farklı bir pencereden bakmaya yardımcı olarak diğer kaynaklara erişmek için esneklik, farklı baş etme yöntemlerin keşfetmek için motivasyon sağlar.



# C OGNITIVE (BİLİŞ)

- Bilgi toplama-sorgulama-ayıklama gibi muhakeme becerilerini harekete geçirerek ihtiyaca yönelik strateji oluşturma girişimleridir.
- Zorluk çekilen durumu irdelemek, fikir alış-verişi yapmak ve izlenecek adımları belirlemek gibi aşamaları olan bu girişimler çözüme yönelik eyleme geçmeyi kolaylaştırabilir.



# PHYSIOLOGICAL (FİZİKSEL)

- Zihin ve bedeni harekete geçiren her tür eylemi ifade eder. Yarım kalan bir işin en kolay aşamasından başlayarak veya bedensel olarak rahatlama yardımcı olacak bir fiziksel aktiviteye yönelerek bulunduğumuz 'an' içerisinde harekete geçme davranışıdır.
- Bedeninizin farkına varmak ve gevşemeye yönelik bedensel hareketlilik için hangi fiziksel aktiviteler size iyi geliyor? Zihni ve bedeni harekete geçiren her tür eylemi ifade eder.



**Zor zamanlar olur,  
nasıl çıkarsan içinden;  
omurgan öyle şekillenir**



psk.ecesiren@gmail.com



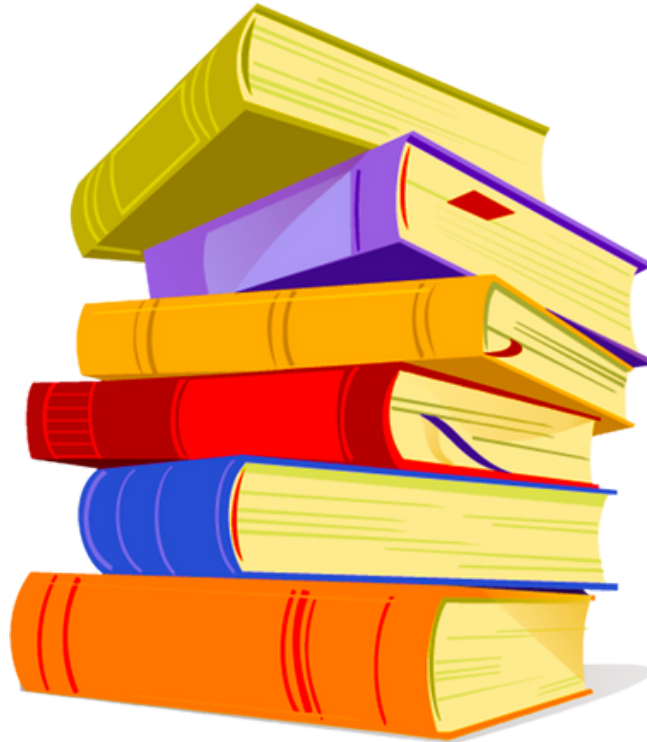
Ece Şiren

# KAYNAKÇA

<https://www.psikolog.org.tr/tr/files/folder/bas-etme-becerileri-ve-kaynaklar-x225.pdf>

<https://www.psikologgokcegurlek.com/zor-durumlarla-bas-etme-becerileri-basic-ph-modeli/>

<http://psikolezycarpitmalar/>



**İstediyiniz Zaman  
Bizlere Ulařabilirsiniz!  
merhaba@learneco.co**

**Bizleri Takip Etmeyi  
Unutmayın:)**



**Aygaz A.ř.  
Aygaz Otogaz  
LEARNECO**



**Aygaz A.ř.  
LEARNECO | Learning Ecosystem**