



# Oxygen Window

Emrah  
Altuntecim

## İş Hayatında Resilience Yaklaşımı ve Mindfulness Uygulama Atölyesi

Oxygen Window, 2010 yılından beri ulusal ve uluslararası birçok şirkette yüzlerce çalışanın deneyimlediği bilinçli farkındalık ve nefes pratikleri tabanlı bir eğitim programıdır. Oxygen Window Pratikleri ile iş hayatında stres ve endişe seviyesini düşürmek, biriken düşünce balonlarından kurtulmak, zihinsel, duygusal ve bedensel olarak tazelenmek, kişisel ve kurumsal motivasyonu belirgin bir şekilde arttırmak, bireysel ve kurumsal dayanıklılığı arttırmak ve stresi dönüştürerek etkili bir enerji aracına dönüştürmek mümkündür. Yaşamımızı daha sağlıklı, doğal ve mutlu hale getirmemize katkıda bulunacak olan Oxygen Window Yaklaşımı'nı iş hayatının kurgusuna adapte edebileceğimiz bir sistematikte, kapsamlı, detaylı ve uygulamalı olarak paylaşıyoruz;

### İçerik:

- Oxygen Window Yaklaşımı Prensipleri ve Mindfulness
- İş Hayatında Mutluluk ve Dayanıklılık Yaklaşımı
- İç Dünya Dış Dünya Dengesi
- Resilience (Dayanıklılık) Neden Şirketlerin Gündeminde?
- Resilience ve Mindfulness İlişkisi
- Şirketlerde Agility (Çeviklik) Bilinci
- Stresin Beden ve Psişe Üzerindeki Belirtilerini Okumak
- İfade Edilmeyen Duyguların Kişiyi, Kuruma ve İş Sonuçlarına Etkisi
- Bitirilmemiş İşler ve Stresle İlişkisi
- Stres Kaynağı Olarak Zaman, Enerji ve Faaliyet Üçgeni
- Sesar Metodu İle Kendini Tanımak
- Vibrafonik İç Dinleme ve Dinlenme Yöntemi
- Kendi İçimizdeki Mutluluk Rezervlerini ve Hayat Üçgenlerini Keşfetmek
- İç Denge Analizi
- Motivasyon ve Performans Aracı Olarak Stres
- Konsantrasyon, Kontamplasyon, Dikkat ve Bilinç
- OW Teknikleri Uygulama Atölyesi
- Paradigma Değişimi ve Bilinçli Farkındalık Seviyeleri
- Olumlu İmajinasyon, İmgeleme ve Meditasyon Uygulaması
- Relaksoloji Teknikleri
- Walking Therapy Yaklaşımı ve Pratik Öneriler
- Motivasyon Arttırıcı Nefes Teknikleri
- Daha Kaliteli Bir Uyku İçin Pranayama Nefes Uygulamaları
- Konuşma ve Toplantılar Öncesi Pratik ve Etkili Nefes Uygulamaları
- Sınav, Assessment ve Mülakat Stresine Karşı Stand By Nefes Uygulamaları
- An'ı Deneyimleme/Workshop
- Farkındalık Anları ve Plaza Bilgeliği Yaklaşımı
- Kademeli Mindfulness Pratikleri