

## Tük Proje Akış

### **Tanışma Takdim**

#### **1. Oturum - Beynin İşleyişi / Sinir Sistemi**

**Isınma Oyunu - 30 dak. – Kübra Yılmaztürk Yıldırım**

**Seminer – Kübra Yılmaztürk Yıldırım – Dilara Kuru**

#### **Uygulama**

Bilişsel-Davranışçı Terapi ve Oto-Hipnoz ile Tanışma  
En iyi örnek vaka değerlendirmeleri eşliğinde Grup Uygulamaları

#### **2. Oturum - Duygu, Düşünce, Davranış**

**Isınma Oyunu – 20 dak – Kübra Yılmaztürk Yıldırım**

Selamlaşma

**Seminer 40 dak. – Dilara Kuru**

- Duyguları Düşünceleri ve Davranışları Ayırt Etmek
- 4 D Modeli' (Durum-Düşünce-Duygu-Davranış)
- Düşünce Biçimleri ile Tanışma – Düşüncenin Gücü
- Otomatik Negatif Düşünce Kalıpları -Düşünce Tuzakları
- Düşünce İnceleme Formu
- Düşünceleri tanıyarak değerlendirip, davranışları değiştirebilmek.

**Uygulama – Hata kartları 20 dak. (-) Kübra Yılmaztürk Yıldırım – Dilara Kuru**

#### **Paylaşım**

#### **3. Oturum: İnsan İlişkilerinin Nörobilimi – Kabul ve Yakınlık**

**Isınma Oyunu 20 dak. – Kübra Yılmaztürk Yıldırım**

Ayna Çalışması

**Seminer – 30 dak Dilara Kuru – Kübra Yılmaztürk Yıldırım**

- İnsanın Kişisel Hikayesi -
- Kendime ve Çevreme Dair Kabullerim -Kübra(-)
- Bir İnsan - Bir Çalışan Olarak Geçmişten Getirdiklerim ve Rollerim -D.K
- Aynı Kalması Gerekenler ve Değişime İhtiyaç Duyduğum Taraflar -D.K

**Uygulama – 30 dak. – Kübra Yılmaztürk Yıldırım**

Grup içinde seçim

**Paylaşım**