

ebru demirhan  
Yaşam Tasarım Merkezi

# ÇALIŞANLARA MOTİVASYON SAĞLAYICI DESTEKLER



# MEDİTASYON

Her gün çıtası yükselen iş temposu ve hızı artan yaşamla uyumlanmanın en kolay yolu meditasyon yaparak koşturmayı zihinde durdurmaktır. Programı yapan zihin “gözlemci” olmayı öğrendiği zaman yönetme gücünü eline alır...

Hayatı ve alt dinamiklerinden biri olan işi yönetebilmek için meditasyonla tanışma zamanı geldi. İhtiyacımız olan uyum ve denge için içten dışa sunumunu kolaylaştırarak işe ve zamana bakış açımızı düzenleyeceğiz.

## Bazı Meditasyon Konuları:

- Zamanla uyumlanmak
- Yetişmek ve yakalamak
- Affederek özgürleşmek
- Hayatın yönetim gücüne sahip çıkmak
- Hedeflere ulaşmak
- Geçmişin haksızlıklarından özgürleşmek

## Ücret

Çalışmanın bedeli katılımcı sayısına göre belirlenecektir.

## Süre

Çalışma süresi 1 saattir.

## Eğitmen

Ebru Demirhan  
(Eğitmen, Danışman, Yazar)



ebru demirhan  
Yaşam Tasarım Merkezi

# KİTAP OKUMA ETKİNLİĞİ

Kitap okumak, yoğun iş temposunda vakit bulamadığımız güzelliklerden biri. Hayatımızda kitap okumanın yeri azaldıkça farkındalığımız da azalır. Farkındalığı yükseltmek, edebiyatın derinliğinde kendimizle buluşmanın güzel bir yöntemi var; okuduğumuz kitapları farklı bakış açılarıyla yorumlamak üzere bir araya gelmek. Her ay bir kitap okuyup birlikte anlamları ve fikirleri tartışacağız. Her türlü derinliği kapsayan ve kolay okunan kitaplar, benliğimize giden yolun ilk kapısı olarak sunulacaktır.

## Geçen Yıl Yorumladığımız Kitaplardan Örnekler:

- **Küçük Prens** - Antoine de Saint-Exupéry
- **Şeker Portakalı** - José Mauro De Vasconcelos
- **Dönüşüm** - Kafka
- **Martı** - Richard Bach

## Ücret

Çalışmanın bedeli katılımcı sayısına göre belirlenecektir.

## Süre

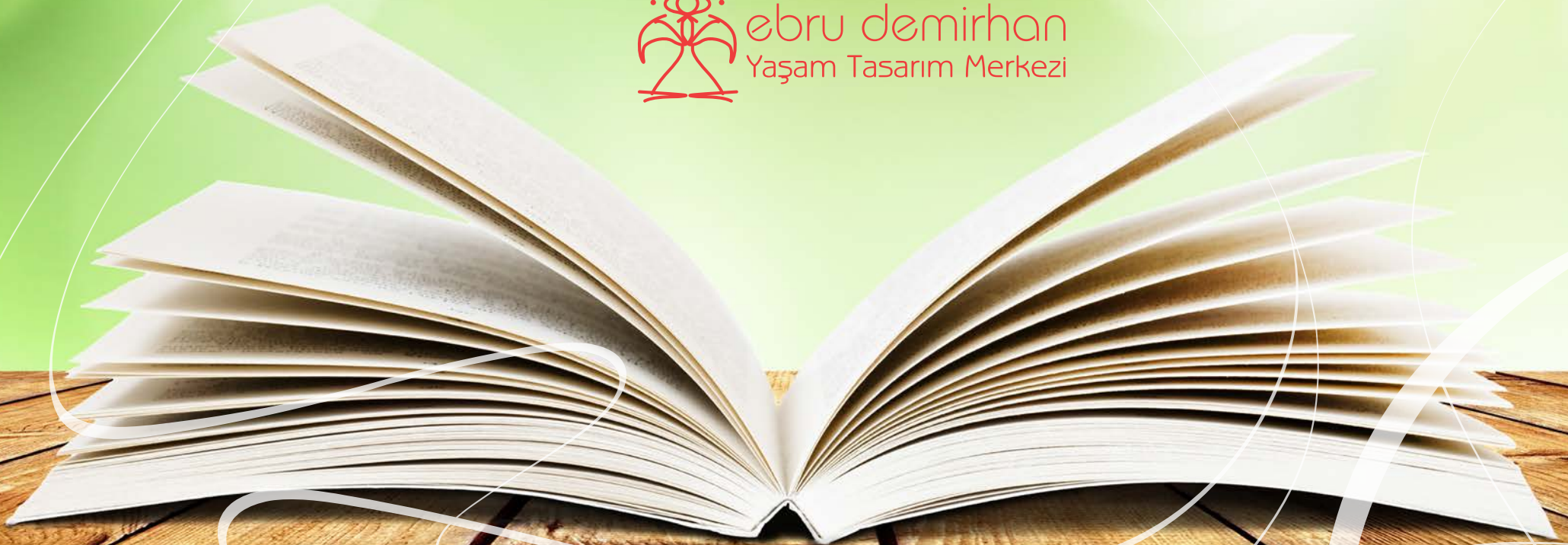
Çalışma süresi 1.5 saattir.

## Eğitmen

Ebru Demirhan  
(Eğitmen, Danışman, Yazar)



ebru demirhan  
Yaşam Tasarım Merkezi



# DÖNÜŞÜMSSEL NEFES TERAPİSİ

Hayat nefes almakla başlar. Her şeyin başı nefestir. Aldığımız her nefes cana can katar, verdiğimiz her nefes canı devam ettirir. Nefesi kullanarak bilinçaltı ve meridyen noktalarını temizlemek hayatı kolaylaştırır. Nefes alma şeklimiz hayatı yaşama şeklimizi de ifade eder. Kısa ve sık nefes alan kişi telaşlı, endişeli ve yorgun olur. Hayatı da böyle olacaktır.

Dönüşümsel Nefes Terapisi ile bedenin derinliğine, meridyen noktalarına ulaşıyoruz. Birikmiş negatif anı, duygu ve düşünceyi bilinçaltı ile konuşarak temizliyoruz. Yer matları üzerinde farklı bir nefes aliverişi ile gerçekleşen seanstan sonra değişimi hemen hissedeceksiniz. Evrensel sistemden taleple başlayan çalışma “kendini bulma” konusunda verimli bir süreç sağlayacaktır.

## Ücret

Çalışmanın bedeli katılımcı sayısına göre belirlenecektir.

## Süre

Çalışma süresi 1 saattir.

## Eğitmen

Ebru Demirhan  
(Eğitmen, Danışman, Yazar)



ebru demirhan  
Yaşam Tasarım Merkezi



# KUANTUM BİLGİLENDİRME

Bu çalışmanın amacı hayatı anlamak, kendini gerçekleştirmek, yaratıcılığı aktive etmek, sorumluluk ve özgürlüğü dengelemek ve “Neden varım?” gibi sorulara cevap bulmanın yanı sıra bu yolda ilerlerken şirket dinamikleri ile kişiyi uyumlamaktır.

Her ay belirlenen konu ile ilgili yüksek bilgi aktarımı ve tüm grubu kapsayan çalışmalar gerçekleştirilir.

Yapılacak çalışmalar dönemsel şirket dinamikleri göz önüne alınarak belirlenir. Örneğin hedeflerin belirlendiği dönemde “Gelecek Vizyon Çalışması” uygun olacak iken, hedeflere ulaşma yolunda “Yaratıcılık/Sağ Sol Beyin Dengesi” çalışması verimlilik yaratacaktır.

## Ücret

Çalışmanın bedeli katılımcı sayısına göre belirlenecektir.

## Süre

Çalışma süresi 1.5 saattir.

## Eğitmen

Ebru Demirhan  
(Eğitmen, Danışman, Yazar)





ebru demirhan  
Yaşam Tasarım Merkezi

# ÇALIŞAN EBEVEYN MOTİVASYONU

Profesyonel hayatla özel hayatı birbirinden ayrı tutmaya çalışsak da aslında aile hayatımızın iş performansımıza etkilerini çoğunlukla hissetmekteyiz. Hem çalışan hem de ebeveyn olmanın sorumluluğu ve bunları bir bütünün parçaları olarak yönetememek omuzlarımızdaki yükü arttırmakta.

Seminerimizin ilk bölümde çalışan anne-baba olmanın gereklilikleri, zorlukları ve çözüm yolları hakkında detaylı bilgilendirme yapılacaktır. Ebeveyn olmanın iş hayatına sağlayacağı farklı becerileri katılımcılarla birlikte keşfedeceğiz.

İkinci kısımda ise ailelere çocukları ile etkin şekilde iletişim kurma teknikleri aktarılacak olup, “Z kuşağı” çocuklarının karakteristik özellikleri ve onlara ulaşma yöntemlerinden “empatik dinleme” ve “psikolojik oksijen verme” metodları detaylı şekilde anlatılacaktır.

## Ücret

Çalışmanın bedeli katılımcı sayısına göre belirlenecektir.

## Süre

Çalışma süresi 1 saattir.

## Eğitmenler

Ebru Demirhan

(Eğitmen, Danışman, Yazar)

Oğuz Akyıldız

(Eğitmen, Yaşam Koçu)



ebru demirhan  
Yaşam Tasarım Merkezi



## Firma ve çalışanların ihtiyaçları doğrultusunda;

- Yaratıcılığı Aktive Etmek
- Affetmek
- Çalışma Hayatı ile Barışmak
- Hayat Amacına Ulaşmak
- Bağımlılıkları Anlayarak Bırakmak
- Kendini Affetmek
- Geçmiş - Şimdi - Gelecek Uyumu Sağlamak
- Denge

**gibi yaklaşık 50 konu başlığında ve talep geldiği  
taktirde listede yer almayan spesifik konularda  
da eğitim içeriği ve programı hazırlamakta,  
toplu seanslar düzenlemekteyiz.**



ebru demirhan  
Yaşam Tasarım Merkezi



ebru demirhan  
Yaşam Tasarım Merkezi



# Ebru DEMİRHAN

EĞİTMEN | DANIŞMAN | YAZAR



ebru demirhan  
Yaşam Tasarım Merkezi



[www.EbruDemirhan.com](http://www.EbruDemirhan.com)



[ebru@EbruDemirhan.com](mailto:ebru@EbruDemirhan.com)



0(216) 418 0255



YAŞAM TASARIM MERKEZİ Fenerbahçe Mah.

Çuha Çiçeği Sok. Seyhun Apt. No:6 D: 2

Kadıköy / İstanbul