

KALBE YOLCULUK KAMPI SEMİNER PROGRAMI 15-16-17-18 HAZİRAN 2023:

15 HAZİRAN PERŞEMBE

- 16:00 – 19.00: Hoş geldiniz buluşması ve genel tanışma
19.00 – 20.00: Akşam yemeđi
20.00 – 23.00: Derin tanışma, hayattan beklentilerimiz hakkında sohbet.

16 HAZİRAN CUMA

- 08.00 – 08.45: Mindfulness Meditasyonu (Beden Taraması)
08.45 – 09.45: Kahvaltı
09:45 – 13.00 :
-Koçluk felsefesi, Koçluk ve değerler, (VIA test sonuçlarını)
-Değerler Çalışması
13.00 – 14.00: Öğle arası
14.00 – 18:30 :
-Varsayımlar ve ön yargılar
-Gölge çalışması: Negatif duyguların farkına varma ve onları yönetme teknikleri. (Öfke, hayal kırıklığı, kaygı, nefret, kıskançlık, üzüntü vb.)
-Davranış Profilleri testi: (Kendini ve başkalarını tanıma yöntemleri)
-İç sesinle tanışma
-Farkındalık çalışmaları
-Mindful yeme çalışması
18.30 – 19.00 Geri bildirimler ve gün kapanışı
19.00 – 20.30: Akşam yemeđi
21.00 – 23.30: Söyleşi; Yazar Meltem Yaşar @pigmelerledans ateş başı sohbetleri (Afrika da yaşadığı 12 yılı ve biriktirdiği akıl almaz anılarını anlatacak ve kitaplarını imzalayacak)

17 HAZİRAN CUMARTESİ

- 08.00 – 08.45: Mindfulness Meditasyonu (Öz Şefkat)
08.45 – 09.45: Kahvaltı
09.45 – 13:00: İlişkilerdeki sorunlara derin bakış.
-Duygusal Zeka
-İletişimdeki zehirler
-Yalın iletişim teknikleri (uygulamalı)
13.00 – 14.00: Öğle arası
14.00 – 18.30:
-İlişkilerde “alışveriş dengesi”
-Kaygı çalışmaları
-Masallarla kaygıya içsel bir bakış
18.30 – 19.00 Geri bildirimler ve gün kapanışı
19.00 – 20.30: Akşam yemeđi
21.00 – : Serbest zaman

18 HAZİRAN PAZAR

08.00 – 08.45: Mindfulness Meditasyonu (Nefes Beden Farkındalığı)

08.45 – 9.45: Kahvaltı

09:45 – 10.30: Gelecek endişesi konusunda “Hipnotik terapi seansı” ile geleceğe bakış

10.30 – 12:30: Geri bildirimler (Eğitimin Kapanışı)

12.30 – 13.30: Odaları boşaltma

13.30 – 19.00: Likya Yolu Gelidonya feneri yürüyüşü

19.00 – Yürüyüş sonrası Kalp Yolcularıyla vedalaşma

Not: Pazar günü dönecekler için dönüş biletlerini geç saatlerdeki uçuşlar için tercih etmeleri tavsiye edilir

Kayıt ve detaylı bilgi için info@nevincaglayan.com adresine yazabilirsiniz.