

TRAVMA BİLGİLİ YOGA



Geleceğin kurumları, insanın sinir sistemine de kulak veren travma bilgili yaklaşımlarla şekilleniyor.

NEDEN TRAVMA BİLGİLİ YOGA?

Çalışanlar daha hızlı sakinleşebilir ve regüle olur
Odaklanma ve bilişsel netlik artar
Tetiklenme davranışları azalır, regülasyonlarla süresi kısalır
İletişim daha yumuşak, daha güvenli ve daha işbirlikçi hale gelir
Duygusal dayanıklılık yükselir, stres yükü düşer
Çatışma döngüleri azalır, ilişkiler toparlanır
Yaratıcılık, problem çözme ve karar verme kapasitesi güçlenir
Ekipler daha dengeli, daha üretken ve daha kapsayıcı çalışır
Sonuç:
Düzenli bir sinir sistemi → düzenli bir ekip → düzenli bir kurum kültürü.



BEN KİMİM?



Uzm. Psk. Aylin Dayoğlu

Stres altında karar vermek zorlaşır, odak dağınık, ilişkiler gerilir.

Peki ya çalışanlarınızın ve danışanlarınızın bedenlerini kullanarak zihinsel netliklerini, dayanıklılıklarını ve duygusal dengelerini yeniden kazanabildiği bir sistem mümkün olsaydı?

Mümkün. Üstelik bilimsel olarak kanıtlanmış bir şekilde.

Aylin, Travma Bilgili Yoga (TBY) yaklaşımını psikoloji temeliyle birleştirerek koçlara, İnsan Kaynakları ekiplerine ve kurumlara daha sakin, daha odaklı ve daha güvenli çalışma ortamları yaratmada destek olur.

İletişim:

+90 546 112 52 50

aylin.dayoglu@gmail.com

KİMLER İÇİN?

Koçlar için

Seanslarında danışanın:

- Regülasyon kapasitesini artırmak
- Zor duygularla başa çıkmasına yardımcı olmak
- Bedensel farkındalığını güçlendirmek
- Netlik ve sakin karar verme becerisi kazandırmak
- İsteyen tüm koçlar.
- Kendi regülasyonunu sağlamak ve kendine bakım vermek isteyen koçlar.

İnsan Kaynakları ve Kurumlar için

Çalışanlarına;

- Stres azaltma
- Duygusal dayanıklılık
- Odaklanma
- Kendini toparlama becerisi
- Tükenmişlikten korunma
- kazandırmak isteyen tüm kurumlar.

GÜVEN TEMELLİ YAKLAŞIM: SAMHSA'NIN 6 İLKESİ

Tüm uygulamalar aşağıdaki güven ilkeleriyle yürütülür:

- 1.Güvenlik
- 2.Seçim hakkı
- 3.Şeffaflık
- 4.Güçlendirme
- 5.İşbirliği
- 6.Kültürel duyarlılık

Bu yaklaşım hem koçluk hem kurumsal çalışmalarda kişinin kendini güvende, görüldüğünü ve desteklenmiş hissetmesini sağlar.

BİLİMSEL TEMELİ: SINIR SİSTEMİ ÜZERİNDEN ÇALIŞIR

İnsan beyni stres altındayken genellikle “savaş-kaç-don” döngüsünde takılı kalır.

Bu durumda:

- Mantık devre dışı kalır
- Duygular yoğunlaşır
- Odak kaybolur
- Beden gerginleşir

TBY, bu döngüyü yumuşak tekniklerle kırar:

- Kalp ritmini dengeler
- Kasları gevşetir
- Solunumu düzenler
- Zihni berraklaştırır
- Vagus sinirini aktive eder

Beynin karar mekanizmaları yeniden devreye girer.

İş performansı, yaratıcılık ve iletişim doğal olarak güçlenir.

1. Koçlar için Mikro Uygulama Destekleri
Koçluk seanslarına direkt entegre edilebilecek kısa, etkili araçlar:

- Nefes ve topraklama teknikleri
- Beden farkındalığı pratikleri
- Zor duygularda regülasyon çalışmaları
- Seans öncesi hazırlık ve odak artırma uygulamaları
- Danışanın anda kalmasını sağlayan ritim, hareket ve dikkat pratikleri

Bu teknikler terapi değildir – tamamen koçluğun “şu ana ve eyleme” odaklı yapısına uygundur.

2. Kurumlar için İyilik Hali ve Sinir Sistemi Programları

Çalışanlar için bireysel veya grup çalışmaları:

- Stresle başa çıkma becerileri
- Sinir sistemini tanıma ve dengeleme
- Kendini düzenleme (self-regulation)
- Duygusal dayanıklılık
- Mindfulness ve beden farkındalığı
- İş yerinde sakin iletişim ve çatışma önleme

Çalışanlar kendini güvende hisseder → iletişim yumuşar → verimlilik artar.

3. Koçlar ve İK Profesyonelleri için Danışmanlık

- TBY nasıl güvenli entegre edilir?
- Hangi uygulama hangi durumda kullanılmalı?
- Çalışanlar nasıl regüle edilir?
- Mola, nefes, beden farkındalığı ritüelleri nasıl oluşturulur?
- Tetiklenme anlarında ne yapılır?
- Kendime nasıl bakım veririm?

