



AOSB EĞİTİM VE KALİTE MÜDÜRLÜĞÜ EĞİTMEN ÖZGEÇMİŞ VE EĞİTİM İÇERİK FORMU

Eğitimin Konusu: Doğru Nefes - Sağlıklı Yaşam (Uygulamalı Nefes Teknikleri)

Eğitim Tarihi : 17-19-24-26 AĞUSTOS 2021

Eğitim Hedef Kitlesi: Tüm katılımcılar.

Eğitimin Amacı: Limitli nefes ve limitli düşünce alışkanlıklarının farkına varılmasını sağlamak, mesleki ve günlük hayatımızın koşturmacası, hızı, görev ve sorumluluklarından dolayı özlemine çektiğimiz iç huzuru hissetmeye yardımcı olup stresi azaltmak. Yeni yollara girme cesareti bulmak ve yaşamın ritmiyle uyumlanmak.

Eğitimin Alt Başlıkları:

- Nefes nedir?
- Nefesle ilişkimiz neden önemli?
- Beden ve Nefes
- Solunum ve Nefes
- Disfonksiyonel Nefes Alışkanlıkları
- Nefes Farkındalığı
- Davranış Biçimi Olarak Nefes
- Nefes Çalışmalarının 3 Seviyede Faydaları
- Temel Nefes Teknikleri ve Uygulamaları
- Nefes Farkındalığı Uygulaması



AOSB EĞİTİM VE KALİTE MÜDÜRLÜĞÜ
EĞİTİMEN ÖZGEÇMİŞ VE EĞİTİM İÇERİK FORMU

EĞİTİMEN “EZGİ AKÇAKOCA”NIN ÖZGEÇMİŞİ

1.Öğrenim Durumu:

Öğrenim kurumu	Öğrenim Alanı
Orta Doğu Teknik Üniversitesi-ODTÜ	Sosyoloji
Ankara Ayrancı Lisesi	

2. Mesleki Deneyim

Başlangıç tarihi – bitiş tarihi	Yer	Kurum	Pozisyon
2019-	Antalya	BELIFE Koçluk ve Gelişim Akademisi	Nefes Eğitmeni
2014-2021	İstanbul- Antalya	Nevşah Institute	Nefes Eğitmeni
2012-2014	İstanbul- Antalya	Nevşah Institute	Nefes Koçu

3. Eğitimden CV- Serbest Yazım Alanı

Eğitmen- Konuşmacı Ad-Soyad: Ezgi Akçakoca
<p>Orta Doğu Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyoloji bir bölümü 2001 mezunudur. Uzun yıllar özel firmalarda farklı kademelerde uzmanlık ve yöneticilik yapmıştır.</p> <p>2012 yılında yaşamında farklı bir alanda kendini farklı alanlarda denemeye karar vermiş ve Nevşah Institute’de nefes koçluğu eğitimi almıştır.</p> <p>2014 yılında Nevşah Institute’de Nefes Eğitmenliği eğitimini tamamlayarak bireysel ve kurumsal alanda nefes eğitim ve seanlarına devam etmektedir.</p>



AOSB EĞİTİM VE KALİTE MÜDÜRLÜĞÜ
EĞİTİMEN ÖZGEÇMİŞ VE EĞİTİM İÇERİK FORMU

EĞİTİMEN “AYÇİN TEKER” İN ÖZGEÇMİŞİ

1.Öğrenim Durumu:

Öğrenim kurumu	Öğrenim Alanı
Dokuz Eylül Üniversitesi	İktisat (İngilizce)
M.N.Çakallıklı Anadolu Lisesi	

2. Mesleki Deneyim

Başlangıç tarihi – bitiş tarihi	Yer	Kurum	Pozisyon
2018-Devam	Antalya	BELIFE Koçluk ve Gelişim Akademisi	Kurucu, Profesyonel Koç PCC, Eğitmen
2011-2017	İzmir	T.Garanti Bankası	Bölge Pazarlama Satış Yöneticisi
2004-2011	İzmir	T.Garanti Bankası	Bölge Krediler Uzmanı

3. Eğitmen CV- Serbest Yazım Alanı

Eğitmen- Konuşmacı Ad-Soyad: AYÇİN TEKER
<p>Dokuz Eylül Üniversitesi İngilizce İşletme Fakültesi 2002 mezunudur. 14 yıl bankacılık sektöründeki kariyerinde Krediler Bölge Müdürlüğü (Kredi Mali Analizi) ve Pazarlama Bölge Müdürlüğünde (Ürün Yönetimi, Kampanya Yönetimi, Segment Yönetimi ve Müşteri Yönetimi) çalışarak tecrübe kazanmış; farklı kademelerde yöneticilik yapmıştır. 2017 yılı itibariyle, profesyonel yolculuğuna profesyonel koç ve eğitmen olarak devam etme kararı almıştır.</p> <p>2015 yılında başladığı profesyonel koçluk eğitimini, Uluslararası Koçluk Federasyonu (ICF) tarafından akredite olan SOLA UNITAS AC 'de tamamlamıştır. Uluslararası koçluk platformunda PCC ünvanına (Professional Certified Coach) sahiptir.</p> <p>2017 itibariyle dünya genelinde kullanılan, içerisinde fotoğraf, hikaye ve soruları barındıran yeni nesil koçluk oyunlarının yaratıcısı Points Of You® markasının Türkiye'deki sertifikalı eğitmenidir.</p> <p>2018 itibariyle NFS Yaşam Okulu'nda Nefes Koçluğu eğitimlerini , 2020 itibariyle Temel Mindfulness Eğitimi, 2021 itibariyle Mindfulness Based Stres Reduction Program (Mindfulness Temelli Stress Azaltma Programı) tamamlamıştır.</p>



AOSB EĞİTİM VE KALİTE MÜDÜRLÜĞÜ EĞİTMEN ÖZGEÇMİŞ VE EĞİTİM İÇERİK FORMU

ICF-Uluslararası Koçluk Federasyonu üyesi, PCC ünvanlı profesyonel koç ve eğitimci olarak 2019 yılı itibariyle kurucusu olduğu BE LIFE KOÇLUK VE GELİŞİM AKADEMİSİ' nde bireysel ve kurumsal alanda;

- Koçluk Felsefesi ve Metodlarını,
- Points Of You araçlarıyla fotoğrafın pozitif değişimdeki gücünü,
- Nefesin gücünü, Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) uygulamalarıyla harmanlayarak,

deneyimsel tabanlı eğitim ve koçluk hizmetlerine devam etmektedir.