

2.

ULUSLARARASI
HEMŞİRELİK
ÇALIŞMALARI
KONGRESİ

03-06 EYLÜL 2025
ORDU/TÜRKİYE



Kursun Adı	Mindfulness Temelli Öz Şefkat Becerilerini Geliştirme
Kursun amacı	Mindfulness Temelli Öz Şefkat Becerilerini Geliştirme kursunun amaçları şunlardır: • Kendine ve başkalarına karşı şefkat ve anlayış geliştirmek • Duygusal farkındalığı ve zor duygularla başa çıkma becerisini artırmak • İçsel eleştiriyi nazik bir dille dönüştürmek • Stres ve kaygıyla şefkatli yöntemlerle baş etmek • Zihinsel ve duygusal dengeyi sağlamak • Empati ve şefkat odaklı iletişim becerileri kazandırmak • Kişisel ve profesyonel yaşamda daha sağlıklı ilişkiler kurmak
Kursun Hedefleri	Mindfulness Temelli Öz Şefkat Becerilerini Geliştirme kursunun başlıca hedefleri şunlardır: • Katılımcıların kendilerine karşı nazik, anlayışlı ve şefkatli bir tutum geliştirmesini sağlamak. • Zorlayıcı duygu ve düşüncelerle sevgi dolu farkındalıkla başa çıkma becerisi kazandırmak. • İçsel eleştiri ve olumsuz düşünceleri şefkatli bir yaklaşımla yeniden yapılandırmak. • Stres, kaygı ve duygusal dalgalanmaları daha etkili yönetmek, duygusal dayanıklılığı artırmak. • Zihinsel ve duygusal dengeyi geliştirmek için meditasyon ve farkındalık uygulamalarını öğretmek. • Empati, şefkat ve anlayış becerilerini çoğaltarak hem kendine hem başkalarına yönelik şefkatli ilişkiler kurmayı teşvik etmek. • Günlük yaşamda şefkatli iletişim ve kendini kabullenme pratiği kazandırmak.
Eğitimci Adı Soyadı	Doç. Dr. Emel Bahadır Yılmaz Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Eğitim Yöntemi	Yüz yüze, Teorik paylaşımlar ve bilimsel bilgiler, Meditasyon ve farkındalık pratikleri, Grup çalışması, Birebir ve grup diyalogları
Kurs programı	• Bilinçli farkındalık (mindfulness) ve öz-şefkat tanımları • Yapma ve var olma modları hakkında bilgi verme • Otomatik pilot hakkında bilgi verme • Nefes farkındalığı meditasyonu • Öz-şefkatli beden taraması • Şefkat meditasyonu • Tıpkı benim gibi meditasyonu • Dağ meditasyonu • Kurs hakkında duygu ve düşüncelerin alınması
Kurs Süresi	09.30-17.00
Kurs için gerekli malzemeler	Projeksiyon, hoparlör, kağıt, kalem, grup çalışmasına uygun ortam
Kursa kimler katılabilir	Klinisyen ve akademisyen hemşireler
Kontenjan	20 kişi