

Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN



FİLMLER BİZİ NASIL ETKİLER?

Sinema, yalnızca beyaz perdede gördüğümüz hikâyelerden ibaret değildir. Her film, farklı yaşamları, duyguları ve kültürleri bize yakınlaştırır. 2025 Dünya Sinema Günü'nün teması **"Sonsuzluk"**, sinemanın sınır tanımayan etkisini hatırlatıyor: İster yalnız izleyin, ister kalabalık bir salonda, bir film ruhumuzu besler ve empati yetimizi güçlendirir. İzlediğimiz hikâyeler, kendi hayatımızı ve çevremizi daha derinlemesine anlamamıza yardımcı olur.

Pandemi sonrası dönemde sinema salonlarına dönüş, yalnızca eğlence değil; bir araya gelme, deneyim paylaşma ve toplumsal bağları yeniden kurma fırsatı sundu. Film sırasında yaşadığımız küçük heyecanlar, kahkahalar ve gözyaşları, sessiz birer bağ köprüsüne dönüşerek birlikte hissetmenin değerini hatırlatır.

Sinemanın bireysel iyi olma hâli üzerindeki etkisi de göz ardı edilemez. İyi kurgulanmış bir hikâye, bizi kendi hayatımızla yüzleştirir ve farklı karakterlerle empati kurmamızı sağlar. Bu süreç, stresin azalmasına, ruh hâlinin iyileşmesine ve yaratıcılığın beslenmesine katkı sunar. Kısacası, film izlemek

yalnızca vakit geçirmek değil; **mental** ve **duygusal** sağlığımızı destekleyen bir yolculuktur.

Film deneyimleri, sadece o anlık duygusal etkiyle sınırlı kalmaz; izlediklerimiz, düşündükleri ve paylaştıklarıyla günler, hatta haftalar boyunca üzerimizde iz bırakır. Ekipçe izlenen bir film, bireysel deneyimlerin ötesine geçer; ortak duygular ve tartışmalar, çalışanlar arasında güven ve bağlılık duygusunu artırır. Böylece sinema, sadece eğlence değil, ekip kültürünü ve birlikte olma deneyimini güçlendiren bir araç haline gelir. İşte bu nedenle, Dünya Sinema Günü yalnızca beyaz perdeyi kutlamak değil, aynı zamanda ekip olarak **birbirimizle bağ kurmak** ve birlikte iyi hissetmenin önemini hatırlamak için de bir fırsattır.

Bu Dünya Sinema Günü'nde, gelin ekibimizle perdeyi açalım ve paylaştığımız her hikâyeyi hem keyif hem de bağ kurma fırsatı olarak değerlendirelim. Sinema, bize sadece izleme deneyimi sunmakla kalmaz; aynı zamanda yaşamın içinde daha duyarlı, daha empatik ve daha bilinçli bir şekilde yer almamızı sağlar.



Etkinlik Ajandası

1

DÜNYA VEGAN GÜNÜ

- Vegan Beslenme Atölyesi
- Raw Food Atölyesi

13

DÜNYA İYİLİK GÜNÜ

- Mindfulness ve Sanat Terapisi
- Sosyal Sorumluluk Projeleri
- Dünyamız İçin İyilik

14

DÜNYA SINEMA GÜNÜ

- Yönetmen Söyleşileri
- Film Analizleri
- Sinema Kulübü

14

DÜNYA DİYABET GÜNÜ

- İnsülin Direnci
- Kurumsal Hayatta Sağlıklı Beslenme
- Mindful Yeme - Hareketler

19

DÜNYA ERKEKLER GÜNÜ

- Film Okuması: Çığır Açan Erkekler
- İş Yerinde Eşitlik Eğitimi
- Masallar ve Toplumsal Cinsiyet Söyleşisi

25

KADINA YÖNELİK ŞİDDETE KARŞI ULUSLARARASI MÜCADELE GÜNÜ

- Toplumsal Cinsiyete Dayalı Şiddeti Önlemede Şirketlerin Sorumluluğu

Wellbeing Bülteni



25 KASIM: KURUMSAL DÜNYANIN SORUMLULUĞU VE ATILABİLECEK ADIMLAR

Her yıl 25 Kasım'da anılan **Kadına Yönelik Şiddete Karşı Uluslararası Mücadele Günü**, toplumsal farkındalığı artırmak ve şiddetin her türüne karşı ortak bir duruş sergilemek için kritik bir fırsattır.

Şiddet, bireylerin potansiyelini sınırlayan ve toplumsal gelişimi engelleyen bir sorundur; bu nedenle kurumların rolü oldukça büyüktür.

Şirketlerin sorumluluğu, yalnızca iş yerinde adil politikalar geliştirmekle sınırlı değildir. Kadın çalışanların erkek çalışanlarla eşit hak, fırsat ve güvenlik ortamına sahip olmasını sağlamak, şiddete karşı net bir duruş sergilemek ve **toplumsal cinsiyet eşitliğini kurum kültürünün temel taşlarından biri haline getirmek** başlıca görevlerdir. Bu yaklaşım, hem bireysel hem de kurumsal iyi olma hâlini güçlendirir.

Kurumsal düzeyde atılabilecek adımlar:

- Çalışanlara yönelik farkındalık eğitimleri ile şiddetin tanımını, etkilerini ve önleme yollarını paylaşmak.

- Kadınların ve tüm çalışanların haklarını koruyan etik ve hukuki prosedürler oluşturmak.
- Çalışanların güvenle başvurabileceği gizlilik esaslı destek mekanizmaları kurmak.
- Toplumsal cinsiyet eşitliğini teşvik eden mentorluk, liderlik ve gelişim programları uygulamak.
- 25 Kasım'da kurum içi iletişim kanallarında konuyu gündeme getirerek şirketin eşitlik ve şiddete karşı duruşunu açıkça göstermek.

Kadına yönelik şiddetle mücadele, eşitlik ve adalet anlayışıyla ele alındığında yalnızca bireylerin değil, tüm toplumun faydasına olur. İş dünyasında atılacak her adım, **daha güvenli, adil ve sürdürülebilir bir çalışma ortamının** inşasına katkı sağlar. 25 Kasım, bu sorumluluğu hatırlamak ve somut adımlarla desteklemek için güçlü bir çağrıdır.

Wellbeing Academy Türkiye ile Eylül 2025

**Yedikule'den Samatya'ya
Tarihi ve Kültürel Yolculuk**



**6-7 Eylül Denizbank
Rixos Tersane Rowing Cup
Kurumsal Yarışlarda rekabeti
ve takım ruhunu hep birlikte
coşkuyla yaşadık.**



**Gastronomi Kulübü ile
İtalyan Mutfağı Atölyesi**



**Sürdürülebilirlik Farkındalık
Programlarımızda tüm dünyayı
etkileyen "iklim krizi" ve bizi
bekleyen geleceği
Prof. Dr. Nüzhet Dalfes
perspektifinden dinledik.**



**Esra Uras Bilgin ile
Azerbaycan'da liderler için
hazırlamış olduğumuz ve
Gestalt temeline şekillenen
"Duygusal Dayanıklılık & Enerji
Yönetimi" programı; liderler
için ilham vericiydi.**



**Lider gelişim programlarımızda
VUCA dünyasında insan ilişkilerini
ele almaya devam ediyoruz.
"Networking & Bağ Kurma"
konusunda eğitim ve webinarlarla
Doç. Dr. Tuğba Aydın Öztürk'ten
değerli kazanımlar sağladık.**



Kuşburnu ve Hibiskus Çayı Tarifi

Faydası: Antioksidan açısından zengindir, bağışıklığı güçlendirir, vücudu ısıtır.

Malzemeler:

- 1 yemek kaşığı kurutulmuş kuşburnu
- 1 yemek kaşığı hibiskus
- 2 su bardağı su
- Bal veya doğal tatlandırıcı (isteğe bağlı)

Yapılışı:

1. Suyu kaynatın, kuşburnu ve hibiskusu ekleyin.
2. 10 dakika kısık ateşte demleyin.
3. Süzün, bal ile tatlandırın ve sıcak servis edin.



Uyku Kalitesi İçin Mikro İpucu

Uyumadan en az **30 dakika** önce ekrandan uzak durmak uykuya dalmayı **%50** daha kolaylaştırıyor. Telefonu uyuduğunuz odadan başka odada şarj etmek de önemli.

