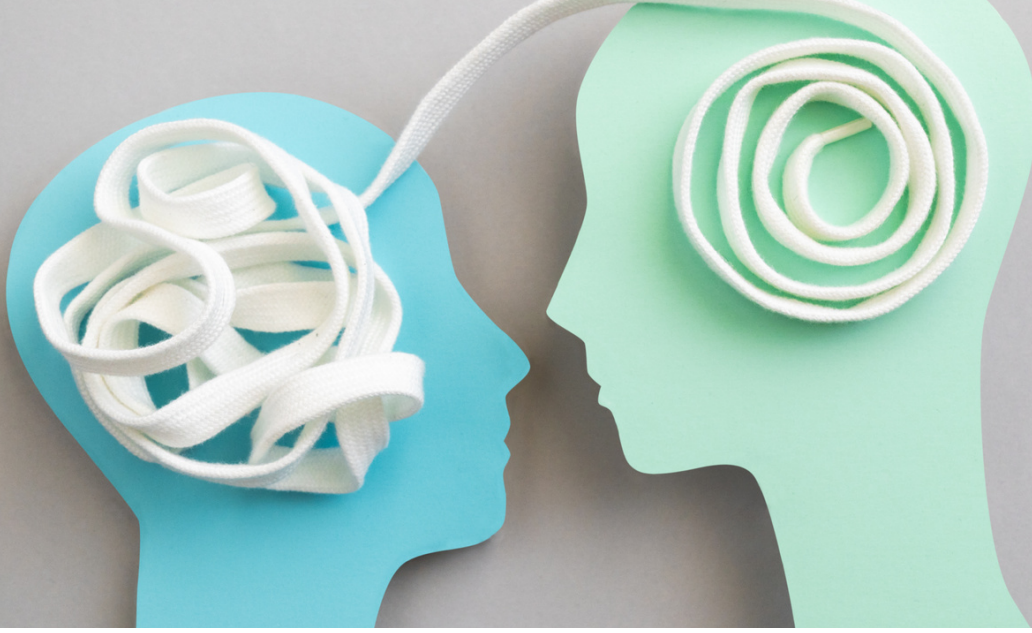


Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN



DUYGUSAL İLİŞKİLERDE İLETİŞİM

Sevgililer Günü yaklaşırken ilişkilerde en sık sorulan sorulardan biri yeniden ortaya çıkıyor: Sorun bende mi, sende mi? Oysa bu soru çoğu zaman bir cevap arayışından çok, duyulma ihtiyacını gizler. İlişkilerdeki çatışmalar genellikle “kim haklı?” meselesinden değil, duyguların doğru ifade edilememesinden doğar.

Duygusal ilişkilerde iletişim; sadece konuşmak değil, duygunun sorumluluğunu alarak ifade edebilmek demektir. “Beni anlamıyorsun” demekle, “Anlaşılmadığımı hissediyorum” demek arasındaki fark, suçlamakla bağ kurmak arasındaki farktır.

Kurumsal hayatta yoğun tempoda çalışan bireyler için bu farkındalık daha da kritiktir. İş ve özel yaşam arasında sağlıklı bir denge kurabilen kişiler, duygusal yüklerini ilişkilerine taşımaz; ilişkilerindeki çatışmaları da iş yaşamına sızdırmaz. Bu denge, yalnızca ilişkilerin değil, odaklanma kapasitesinin, verimliliğin ve genel yaşam doyumunun da güçlenmesini sağlar.

Bu Sevgililer Günü’nde belki de en anlamlı hediye; suçlamak yerine anlamayı, haklı çıkmak yerine bağ kurmayı seçmektir. Böylece “sorun sende mi bende mi?” sorusu yerini daha dönüştürücü bir soruya bırakır: “Biz burada ne hissediyoruz?”



Wellbeing Academy Türkiye

Detaylar için: info@wellbeingturkiye.com



Etkinlik Ajandası

4 DÜNYA KANSER GÜNÜ

- Zor Yolculuğun Sessiz Tanıkları- Klinik Psikolog Söyleşi
- Alkali Asidik Yaşam- Kanserden Koruyucu Beslenme & Hayat Tarzı
- Raw Food Beslenme & Raw Food Atölyesi

6 2023 KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ ANMA GÜNÜ

- İlk 72 Saat Depremde Hayatta Kalmak ve Hayat Kurtarmak Söyleşi
- Psikolojik Destek Seminerleri

9 SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

- Nefes Egzersizleri ile Sigaradan Özgürleş
- “Bağımlılıklardan Kurtulmak” Prof. Dr. Mansur Beyazyürek

14 SEVGİLİLER GÜNÜ

- Seda Yavuz ile Modern Sanat Okumaları - “Aşk ve Sanat”
- Kristal Çanaklarla Kalp Çakrası Dengeleme
- %100 Soya Mumu Yapımı
- Sırdan Kalpler: Çini Atölyesi
- Seramik Kalp Obje Tasarımı
- Mutlu Hissettiren Yiyecekler Söyleşi
- Çikolata Aşkına - Atölye

27 DÜNYA RESSAMLAR GÜNÜ

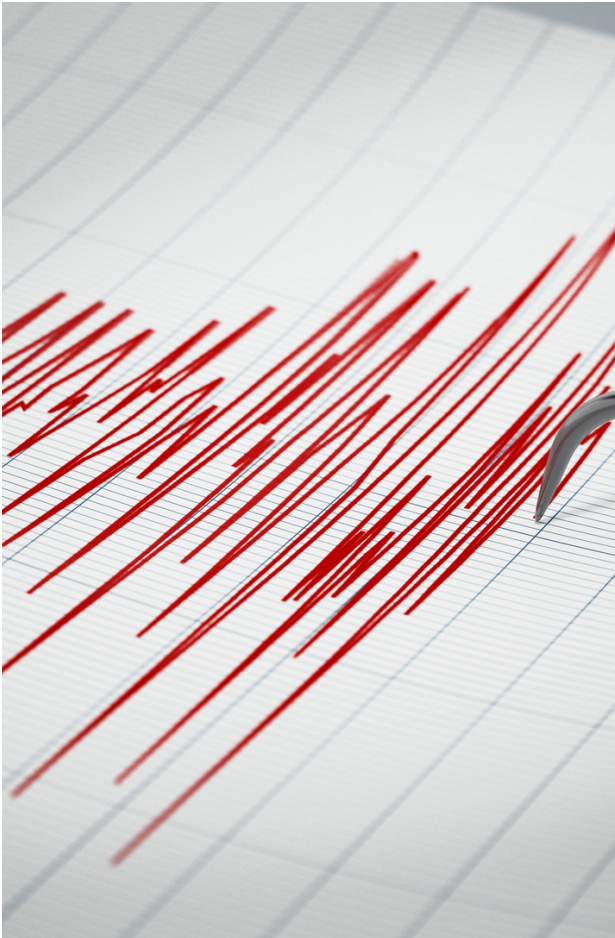
- Sanat Tarihi Söyleşileri
- Müze Gezisi - Online & Yüz Yüze
- Sanat Galerisinde Söyleşi
- Yağlı Boya/ Kolaj Atölyesi

Wellbeing Bülteni

happy
valentine's
day

4 ŞUBAT DÜNYA KANSER GÜNÜ

4 Şubat Dünya Kanser Günü, kanserle mücadelede küresel bir farkındalık yaratmak amacıyla 2000 yılında imzalanan **Paris Şartı** ile dünyaca kabul edilen özel bir gündür. Bu gün; kanserin önlenabilir, erken teşhisle tedavi edilebilir ve doğru bilgiyle yönetilebilir bir hastalık olduğuna dikkat çekmek için tüm dünyayı ortak bir ses etrafında buluşturur. Bilinçlenme, yalnızca hastalıkla ilgili korkuları azaltmakla kalmaz; sağlıklı yaşam alışkanlıklarını güçlendirir, erken tanının önemini vurgular ve kanserle yaşayan bireylere yönelik empatiyi artırır. Doğru bilgi, dayanışma ve farkındalıkla kanserle mücadelede hep birlikte daha güçlü olabiliriz.



6 ŞUBAT 2023 KAHRAMANMARAŞ DEPREMİ ANMA GÜNÜ

6 Şubat 2023, Kahramanmaraş merkezli depremlerle Türkiye'nin yakın tarihinde derin bir iz bırakan, acının ve dayanışmanın aynı anda yaşandığı bir gündür. Bu tarih, yalnızca kaybettiklerimizi anmak için değil; afetlerin bir kader değil, hazırlık ve bilinçle etkileri azaltılabilecek bir gerçek olduğunu hatırlamak için de toplumsal hafızada yerini almıştır. Anma Günü, deprem bilincini canlı tutmanın, güvenli yapılaşmanın, afetlere hazırlıklı olmanın ve dayanışma kültürünü güçlendirmenin hayati önemini vurgular. Unutmamak; kayıplarımıza saygının, geleceğe karşı sorumluluğumuzun ve daha güvenli bir yaşam inşa etme iradesinin en güçlü ifadesidir.

9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü, tütün kullanımının bireysel ve toplumsal zararlarına dikkat çekmek ve sağlıklı bir yaşama geçiş için farkındalık oluşturmak amacıyla dünyada kabul gören önemli bir gündür. Bu gün, sigarayı bırakmanın yalnızca bir irade meselesi değil; doğru bilgi, destek mekanizmaları ve sürdürülebilir alışkanlıklarla mümkün bir süreç olduğunu hatırlatır. Bilinçlenme arttıkça, sigaranın önlenabilir hastalıklar üzerindeki etkisi daha net görülür; her bırakma kararı hem bireyin yaşam kalitesini yükseltir hem de toplum sağlığına güçlü bir katkı sağlar.



27 ŞUBAT DÜNYA RESSAMLAR GÜNÜ

27 Şubat Dünya Ressamlar Günü, sanatın evrensel diliyle duyguları, düşünceleri ve toplumsal hafızayı görünür kılan ressamın değerini hatırlamak ve onurlandırmak için kutlanır. Bu özel gün, resmin yalnızca estetik bir ifade biçimi olmadığını; kültürleri birleştiren, dönemin ruhunu yansıtan ve insanın iç dünyasına ayna tutan güçlü bir anlatım dili olduğunu vurgular. Ressamlar, renkler ve formlar aracılığıyla dünyayı yeniden yorumlarken, sanata dair farkındalığı artırır ve yaratıcılığın bireysel ve toplumsal gelişimdeki vazgeçilmez rolünü hatırlatır.



Wellbeing Academy Türkiye ile Aralık 2025'te Öne Çıkanlar

**Yeni yıl konseptli Soya
Mumu Atölyesi**



**Doç. Dr. Tuğba Aydın
Öztürk ile "İş Hayatına
Giriş 101: Profesyonel
Yaşam Rehberi"**



**Keçe Sanatçısı Fatma
Cucumlu ile Doğal Keçeden
Yılbaşı Süsleri Atölyesi**



**Mantar Dedektifi Recep
Karademir ile "Mantar
Avı"nda buluştuk. Mantarlar
hakkında faydalı ve
eğlenceli bilgiler edinip
Aydos Ormanı'nda mantar
avına çıktık.**



**Arkeolog ve Rehber Simge Çakır
ile bu ay hem Tarihi Yarımada ve
Topkapı Sarayı Gezisi hem de
Pera'da Gece Gezisi düzenledik.
Büyülü atmosferlerin yılbaşı
ruhuna karıştığı bu özel
rotalarda İstanbul hakkında pek
çok şey öğrendik.**



**Müziyen Emre Şen ile
"Blues'dan Rock'a Modern
Müzik Tarihi Atölyesi"nde
Blues müziğin doğuşundan
Rock müziğe evrilişini şarkılar
dinleyerek derinlemesine
inceledik.**

