

Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN



SAĞLIK İÇİN HAREKET ET!

Sağlık için hareket etmek, bedenimizin en temel ihtiyaçlarından biridir. Günlük yaşamın yoğun temposu içinde hareketsiz kalmak kolay olsa da, düzenli fiziksel aktivite hem fiziksel hem de mental sağlığımızı güçlü tutar.

Yürüyüş yapmak, merdiven çıkmak ya da kısa egzersizler bile kalp sağlığını destekler, kasları güçlendirir ve enerji seviyemizi artırır. Hareket etmek yalnızca kilo kontrolü için değil, aynı zamanda daha kaliteli bir yaşam için de vazgeçilmezdir.

Aynı zamanda hareket, stresle başa çıkmanın en etkili yollarından biridir. Düzenli egzersiz, mutluluk hormonu olarak bilinen endorfinin salgılanmasını artırarak ruh halimizi iyileştirir ve zihinsel berraklık sağlar. Gün içinde küçük hareketli molalar vermek bile odaklanmayı artırır ve verimliliği yükseltir.

Unutmayın, sağlıklı bir yaşam için büyük adımlar atmak zorunda değilsiniz; önemli olan her gün biraz daha hareket etmeyi alışkanlık haline getirmektir.



Wellbeing Academy Türkiye

Detaylar için: info@wellbeingturkiye.com

FORTUNE TÜRKİYE

WELLBEING FORTUNE TÜRKİYE'DE!

Wellbeing Academy Türkiye'nin kurucusu **Onur Salık Koç**, Fortune Türkiye'nin Şubat sayısında yer alan bu röportajda iş dünyasının çok konuşulan ama çoğu zaman yüzeyde kalan bir konusunu net bir şekilde ortaya koyuyor: wellbeing artık iyi hissetmek meselesi değil, işin sürdürülebilirliğiyle doğrudan ilgili. Hız, performans ve sonuç baskısı içinde çalışan organizasyonların aslında en kritik kaynağı olan insanı ne kadar kolay gözden kaçırabildiğini sade ama çarpıcı bir dille anlatıyor.

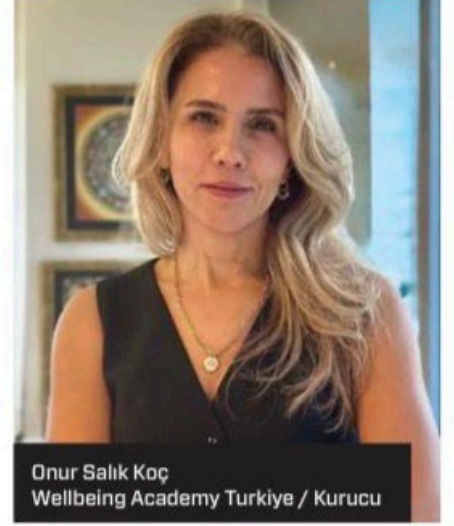
Röportaj boyunca tükenmişlikten liderlik anlayışına, karar kalitesinden organizasyonel dayanıklılığa kadar pek çok başlıkta düşündürücü tespitler var. Özellikle bugünün belirsizlik ortamında liderlerin nasıl bir dönüşüm geçirmesi gerektiğine dair söyledikleri, sadece yöneticiler için değil, iş hayatının içinde olan herkes için güçlü bir perspektif sunuyor. Röportaj:

'İNSAN TÜKENİRSE, SİSTEM ÇÖKER'

Performansı yalnızca hız ve verimlilikle ölçen iş dünyası, bağlılık kaybı ve artan tükenmişlikle karşı karşıya. Wellbeing Academy Türkiye'nin kurucusu Onur Salık Koç'a göre wellbeing artık bireysel değil; kurumların dayanıklılığını belirleyen stratejik bir alan.

Wellbeing neden artık CEO ajandasının konusu?

Çünkü konu artık iyi hissetmek değil, başarının sürdürülebilirliği. Belirsizlik çağında insan faktörünü ihmal eden kurumlar kısa vadede performans gösterebilir; ancak orta ve uzun vadede karar kalitesi, hız ve bağlılık kaybeder. "Wellbeing, kurumların dayanıklılığını ve liderlik kapasitesini doğrudan etkileyen bir yönetim başlığıdır."



Onur Salık Koç
Wellbeing Academy Türkiye / Kurucu

En kritik yönetim hatası sizce nedir?

Wellbeing'i hâlâ "soft" bir alan olarak görmek. Oysa ihmal edildiğinde ortaya çıkan maliyetler nettir: sessiz istifa, lider yorgunluğu ve artan hata oranları. Tükenmiş ya da organizasyondan kopmuş bir insan yaratıcı, çevik veya üretken olamaz. Bu görünmez yük, organizasyonun hızını fark edilmeden düşürür. "Wellbeing pahalı değil, ihmal edilmesi pahalı."

Geleceğin yöneticisinde hangi yetkinlikler fark yaratacak?

Geleceğin yöneticisini üç temel yetkinlik tanımlayacak:

Duygusal dayanıklılık, odaklanma ve anlam yaratma becerisi. Bilgi ve teknoloji herkes için erişilebilir; rekabet avantajı, insanın zihinsel kapasitesini sürdürülebilir şekilde yönetebilmekten geçiyor.

Yapay zekâ ve hız çağında liderlik nasıl bir dönüşüm geçiriyor?

Artık öne çıkan lider, her şeyi bilen değil; belirsizlikte sakin kalabilen lider. Psikolojik güven ve zihinsel dayanıklılık, önümüzdeki dönemin en kritik liderlik yetkinlikleri olacak. "Geleceğin lideri, belirsizlikte sakin kalabilen liderdir."

C-level yöneticilere tek bir mesajınız?

İnsan tükenirse, sistem çöker.



Etkinlik Ajandası

4 İSG HAFTASI

- İSG Eğitimleri

10 DÜNYA HAREKET GÜNÜ

- Jump & Dance
- Modern Dans Atölyesi
- Zumba Pound Atölyesi
- Haliç'te Kürek Deneyimi
- Paddle Board

10 ANNELER GÜNÜ

- Beden Analizi ve Ölçümleme
- Anneler Günü Alışveriş Şenliği
- Renk Analizi ve Kişisel Renk Paletinizi Keşfetme Atölyesi
- Kilden Heykel Yapımı - Seramik Atölyesi
- Anne Çocuk Sanat Atölyeleri

11 DÜNYA MENTAL SAĞLIK HAFTASI

- Günlük Yaşamda Kaygıyı Yönetebilmek - Söyleşi
- Psikolojik Güvenlik
- Psikolojik Sağlamlığı Geliştirmek
- Sağlıklı Uykunun İpuçları Söyleşi

18 MÜZELER HAFTASI

- Online / Fiziki Müze Gezileri
- Müze Bahçesinde Yoga/ Thai Chi
- Kuruma Özel Gece Müze Gezileri

19 ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI

22 DÜNYA MEDİTASYON GÜNÜ

- Ofis Yoga
- Bodyfulness Atölyesi
- Kristal Çanaklarla Ses Meditasyonu

Wellbeing Bülteni



WORKPLACE WELLBEING IN ACTION

Günümüz iş dünyasında wellbeing, artık yalnızca yan haklar ya da “iyi niyetli” uygulamalarla sınırlı bir alan olmaktan çıkmış, kurumların sürdürülebilir başarısının temel bileşenlerinden biri haline gelmiştir. **2025** yılında yayımlanan **Workplace Wellbeing in Action** adlı hakemli çalışma, bu dönüşümü somut bir model üzerinden ele alarak dikkat çekici bir yaklaşım ortaya koymaktadır: “**wellbeing champions**” yani kurum içi esenlik liderleri.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, wellbeing uygulamalarının dışarıdan desteklenen programlarla beraber, organizasyonun içinden gelen temsilciler aracılığıyla daha etkili hale geldiğidir. “**Wellbeing champions**” olarak tanımlanan bu kişiler, çalışanlarla yönetim arasında bir köprü görevi görür. Günlük iş akışını bilen, ekip dinamiklerine hâkim olan bu iç liderler, esenlik uygulamalarının gerçek ihtiyaçlara uygun şekilde tasarlanmasına ve benimsenmesine katkı sağlar. Bu sayede wellbeing, teorik bir kavram olmaktan çıkıp çalışan deneyiminin doğal bir parçasına dönüşür.

Ancak çalışma, bu modelin tek başına yeterli olmadığını da açıkça ortaya koyar. Wellbeing girişimlerinin sürdürülebilir olabilmesi için liderlik desteği kritik bir rol oynar. Üst yönetimin yalnızca sözlü destek vermesi değil, esenliği stratejik bir öncelik olarak konumlandırması gerekir. Liderlerin davranışları, kurum kültürünü doğrudan şekillendirdiğinden, wellbeing yaklaşımının kalıcı olması için rol model olmaları beklenir.

Bununla birlikte **organizasyonel entegrasyon** da bir diğer belirleyici faktördür. Wellbeing uygulamalarının ayrı bir proje ya da geçici bir inisiyatif olarak değil; **performans yönetimi**, **liderlik gelişimi** ve **kurum kültürü** gibi temel süreçlerle entegre edilmesi gerekmektedir. Aksi halde bu tür girişimler kısa vadeli etki yaratmakla sınırlı kalır ve zamanla önemini yitirir.

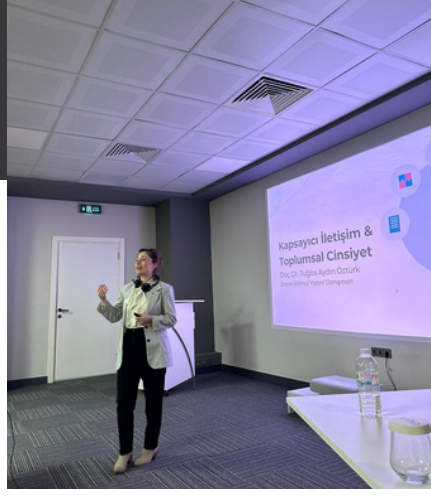
Sonuç olarak Workplace Wellbeing in Action çalışması, çalışan esenliğinin başarılı bir şekilde hayata geçirilmesi için iki temel koşulu vurgular: kurum içinden gelen liderlik (wellbeing champion modeli) ve üst yönetim tarafından desteklenen bütüncül bir entegrasyon yaklaşımı. Bu iki unsur bir araya geldiğinde, wellbeing yalnızca bir uygulama değil, organizasyonun DNA’sının bir parçası haline gelir.

Wellbeing Academy Türkiye ile 2026'da Öne Çıkanlar

Şarap Tadım Atölyesi ile Katılımcılar şarap tadımı yaparak farklı üzüm çeşitlerini ve üretim tekniklerini keşfetti; hem keyifli bir deneyim hem de şarap kültürü hakkında bilgi edindi.



Doç. Dr. Tuğba Aydın Öztürk; "Kapsayıcı İletişim ve Toplumsal Cinsiyet" seminerinde, katılımcılarla iş yerinde ve sosyal yaşamda daha kapsayıcı bir yaklaşım geliştirme, farkındalık yaratma ve toplumsal cinsiyet temelli önyargıları ele alma konusunda değerli bilgiler sundu.



Grafiti sanatçısı PEPE eşliğinde gerçekleştirdiğimiz Doodle Atölyesi ile katılımcılar renkler ve çizgilerle kendi tarzlarını keşfetme fırsatı buldu. Etkinlik boyunca hem eğlenceli hem de rahatlatıcı bir ortamda sanatsal ifade deneyimi yaşandı.



Klinik Psikolog Burcu Babaç ile gerçekleştirdiğimiz "Psikolojik İlk Yardım: Kriz ve Zorlu Durumlarda Destekleyici Bir Yaklaşım" söyleşisinde, zorlu dönemlerde kendimize ve çevremizdekilere nasıl daha destekleyici yaklaşabileceğimizi birlikte ele aldık.



Düzenli Diyetisyen Hizmetimiz ile her ay online ve yüz yüze görüşmeler aracılığıyla, Wellbeing Academy Türkiye diyetisyenlerinin uzman desteğiyle çalışanların sağlıklı yaşam hedeflerini sürdürülebilir şekilde destekliyoruz.



ICF PCC unvanlı mindfulness eğitmeni Esra Uras Bilgin eşliğinde gerçekleştirdiğimiz çalışmada, üst düzey yöneticiler yoğun iş temposuna kısa bir mola vererek anda kalma, zihinsel dengeyi güçlendirme ve içsel farkındalıklarını artırma fırsatı buldu.

