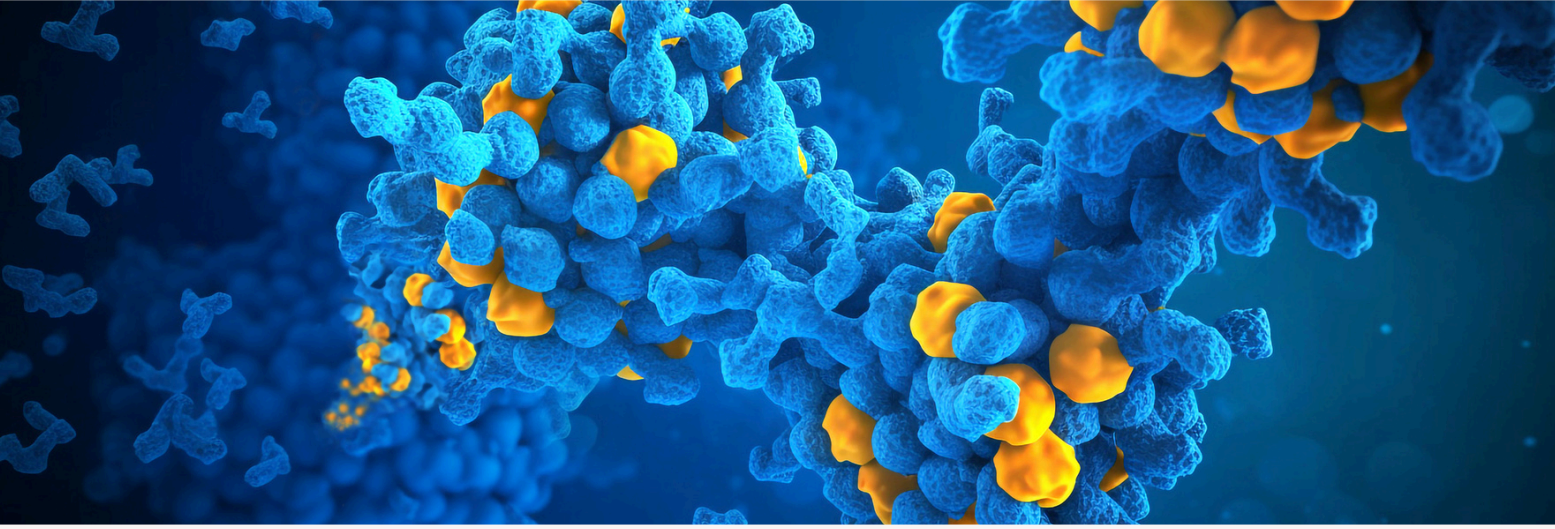


Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜNÜ FARK ETMEK

Bağımlılık denildiğinde çoğu zaman yalnızca madde kullanımı akla geliyor. Oysa bağımlılık, bireyin yaşamını, ilişkilerini, duygularını ve günlük işlevselliğini etkileyen çok daha kapsamlı bir süreçtir.

Alkol, sigara, madde kullanımı, kumar, sosyal medya, alışveriş ya da farklı davranış biçimleri zamanla kişinin stresle baş etme yöntemi hâline gelebilir. Başlangıçta kısa süreli rahatlama sağlayan bu davranışlar, bir süre sonra kişinin kendini iyi hissetmek için tekrar tekrar ihtiyaç duyduğu bir döngüye dönüşebilir.

Modern yaşamın yoğun temposu, stres, belirsizlik, yalnızlık hissi ve duygusal yükler bireylerin bağımlılık geliştirme riskini artırabilmektedir. Özellikle yoğun baskı altında

geçirilen dönemlerde insanlar zorlayıcı duygulardan uzaklaşmak, kısa süreli rahatlama hissetmek veya kontrol duygusunu yeniden kazanmak amacıyla farklı alışkanlıklara yönelebilmektedir. Ancak geçici rahatlama sağlayan bu davranışlar, uzun vadede fiziksel, mental ve sosyal iyi oluş hâlini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bağımlılık yalnızca bireysel bir irade meselesi olarak değerlendirilmemelidir. Günümüzde uzmanlar bağımlılığı; biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin bir araya geldiği çok boyutlu bir süreç olarak ele almaktadır. Bu nedenle bağımlılığa yönelik yaklaşımın da yargılayıcı değil, destekleyici ve farkındalık odaklı olması önem taşır.



Wellbeing Academy Türkiye

Detaylar için: info@wellbeingturkiye.com



Wellbeing, bireyin yalnızca fiziksel sağlığına değil; duygusal dayanıklılığına, sosyal ilişkilerine, yaşam dengelerine ve psikolojik ihtiyaçlarına da bütüncül şekilde yaklaşır. Bu bakış açısı, bağımlılıklarla mücadelede yalnızcadavranışı ortadan kaldırmayı değil, kişinin yaşamındaki ihtiyaçları ve zorlanmaları anlayabilmeyi de önemli görür.

Bağımlılıklarla mücadelede en önemli adımlardan biri, kişinin kendisini yargılamadan gözlemleyebilmesidir. Farkındalık geliştikçe, daha sağlıklı baş etme yöntemleri için de alan açılır. Sosyal destek mekanizmaları, profesyonel yardım, sağlıklı rutinler, fiziksel aktivite, kaliteli sosyal ilişkiler ve duyguları ifade edebilmek bu süreçte koruyucu bir rol oynayabilir. Sürdürülebilir iyi oluş hâli, bazen yalnızca “iyi hissetmeye çalışmakla” değil, kişinin kendisini anlayabilmesiyle başlar.

Bağımlılık döngülerini kırmak, yaşam kalitesini artırmak kurumsal hayatta bütünsel bir dönüşüm yolculuğu için **Wellbeing Academy Türkiye olarak çalışanlarınızı destekleyecek iki kurumsal esenlik programını kurumunuza entegre ediyoruz.**

Alışkanlık Yönetimi & Sigarasız Yaşam

Sigara bağımlılığının psikolojik dinamiklerini anlamak, yoksunluk stresiyle başa çıkmak ve yerine sağlıklı rutinler koymak adına tasarlanan kurumsal farkındalık çalışmasıdır.



Dijital Detoks & Ekran Farkındalığı

Sürekli çevrimiçi olmanın getirdiği zihinsel yorgunluğu azaltmayı, iş-yaşam sınırlarını korumayı ve odaklanma süresini artırmayı amaçlayan kurumsal uygulama modülüdür.



Haziran

Etkinlik Ajandası

5 DÜNYA ÇEVRE GÜNÜ

- Çevresel Wellbeing
- Sürdürülebilirlik Atölyeleri
- Evde Sıfır Atık
- Outdoor Aktiviteler

6 DİYETİSYENLER GÜNÜ

- Sağlıklı Beslenme Söyleşileri
- 21 Günlük Life Change Challenge
- Ofiste Diyetisyen Günü

8 DÜNYA OKYANUS GÜNÜ

- Trekking ve Sahil Temizliği Programı
- STK Çalışmaları

21 BABALAR GÜNÜ

- Baba - Çocuk Yogası
- Babalar ve Çocuklar İçin Bariyersiz İletişim
- BBQ Yemek Atölyesi
- İçecek Kültürü Atölyesi

21 DÜNYA YOGA GÜNÜ

- Ofis Yoga
- Outdoor Yoga Atölyesi
- Kristal Çanaklarla Ses Meditasyonu

24 DÜNYA WELLBEING HAFTASI

- Kurumunuza Özel Ofis İçi Wellbeing Günleri
- Outdoor Etkinlikler- Kürek/Trekking/Paddle Board/mini futbol/ Survivor vb
- Finansal Wellbeing Söyleşi

Wellbeing Bülteni

Wellbeing Academy Türkiye ile Nisan Ayında Öne Çıkanlar



23 Nisan Coşkusu

- HSBC çalışanlarının çocuklarıyla bir araya gelerek gün boyu süren, yaratıcılığı ve neşeyi besleyen eğlenceli sanat atölyeleri gerçekleştirdik.
- Citibank çalışanlarının çocuklarıyla resim, dans ve sihir dolu aktivitelerle unutulmaz bir bayram kutlamasına imza attık.
- İşNet çalışanlarının çocuklarıyla oyun, dans ve eğlence dolu, bir 23 Nisan kutlamasında buluştuk.

Anneler Günü Alışveriş Şenliği

Alternatif Bank ile Anneler Günü'ne özel; MAC, Bobbi Brown, Bath & Body Works ve seçkin butik markaların katılımıyla keyifli bir alışveriş şenliği düzenledik.



Kurumsal Gelişim ve Webinarlar

- Vodafone liderleriyle bir araya gelerek mindfulness, networking ve yaratıcı sanat atölyeleri gerçekleştirdik.
- Oyak Yatırım çalışanlarına yönelik, zorlu ve belirsiz dönemlerde psikolojik sağlamlığı koruma ve etkili iletişim kurma stratejilerini paylaştığımız bir seminer sunduk.
- Spirax Sarco ekiplerinden savaş bölgesinde bulunan - MENAT bölgesi- çalışanlarına "Acil Psikolojik İlk Yardım Eğitimi" ve "Zorlu Konularla Başa Çıkma ve Etkili İletişim Becerileri" eğitimi gerçekleştirdik.

Türkiye Geneline Kurumsal Sosyal Kulüplerimiz

Ülke genelinde; gastronomi buluşmaları, doğa yürüyüşleri (trekking), tenis kulüp çalışmaları, kürek kulüp antrenman ve yarışları ile kitap kulüp okumalarıyla çalışanların sosyal wellbeing süreçlerini desteklemeye devam ediyoruz.

