

Wellbeing Bülteni

KURUMSAL HAYATTA ÇALIŞANLAR İÇİN



POZİTİF DÜŞÜNCE KAZANIR

Pozitif düşünmek; işlerin sarpa sardığı o yoğun Pazartesi günlerinde Polyannacılık oynamak ya da dertleri halı altına süpürmek demek değil! Tam aksine; stres anında paniğe kapılmak yerine beynimizin "çözüm moduna" geçmesini sağlayan süper bir zihinsel kas. Üstelik bu durum sadece tatlı bir temenniden ibaret de değil, arkasında bilimsel gerçekler var.

Harvard T.H. Chan Halk Sağlığı Okulu'nun yaptığı araştırmalara göre, olaylara pozitif ve iyimser bir pencereden bakan insanların sadece modu yükselmekle kalmıyor; kalpten bağışıklık sistemine kadar tüm bedenleri bu durumdan nasibini alıyor. Yani bardağın dolu tarafını görmek, bildiğiniz bünyeye iyi geliyor.

Aslında tüm mesele beynimizin çalışma biçiminde saklı. Nörobilimcilerin "**nöroplastisite**" dediği harika bir özellik sayesinde beynimiz, üzerinde en çok durduğumuz düşünce yollarını otobana çeviriyor. Gün içinde sürekli olumsuz senaryolar yazdığımızda zihin panik butonuna basmayı

alışkanlık ediniyor. Ancak bilinçli bir şekilde iyi olana, çözüme ve teşekkür edecek küçük bir detaya odaklandığımızda, beynimiz stres anlarında bile sakin kalabilen güçlü bir navigasyon sistemine dönüşüyor.

Kurumsal dünyadaki yansımasına bakarsak; **American Psychological Association (APA)** verileri, pozitif tutumun benimsendiği ortamlarda çalışanların tükenmişlik hissinin gözle görülür şekilde azaldığını gösteriyor. Kısacası pozitif düşünceyi hayatın merkezine almak; hem zihinsel pilimizi dolu tutuyor hem de günün sonunda işten eve "pili bitmiş" şekilde dönmemizi engelliyor.

Peki bunu günlük rutine nasıl yedireceğiz? Hiç gözünüz korkmasın, devasa hayat değişikliklerine gerek yok! Gün içinde toplantı aralarında vereceğiniz 2 dakikalık bir "nefes molası", çalışma arkadaşınıza edeceğiniz içten bir teşekkür ya da gün sonunda "bugün iyi giden 3 şey neydi?" sorusunu kendinize sormak bile bu zihinsel kası çalıştırmak için fazlasıyla yeterli.



Etkinlik Ajandası

Wellbeing Bülteni

6

KİTAP OKUMA GÜNÜ

- Kitap Kulübü
- Sait Faik Abasıyanık Müze Ziyareti & Kitap Söyleşisi

8

DÜNYA FİZYOTERAPİSTLER GÜNÜ

- Ofiste Masaj Etkinliği
- Doğru Postür Atölyesi
- Ofis Yoga

13

POZİTİF DÜŞÜNME GÜNÜ

- Günlük Hayatta Kaygıyı Yönetmek
- Stres ile Baş Etme, Yönetme, Giderme Teknikleri
- Uyku İle Stres Durumunu Resetlemek
- Qigong ve Kahkaha Yogası
- Kurumsal Hayatta Mutluluk Araçları

29

DÜNYA KALP GÜNÜ

- Kalp Sağlığı Seminerleri
- Kalp Sağlığını destekleyen Beslenme Biçimleri
- Kalp Sağlığını Destekleyen Egzersiz Atölyeleri



6 Eylül | Kitap Okuma Günü

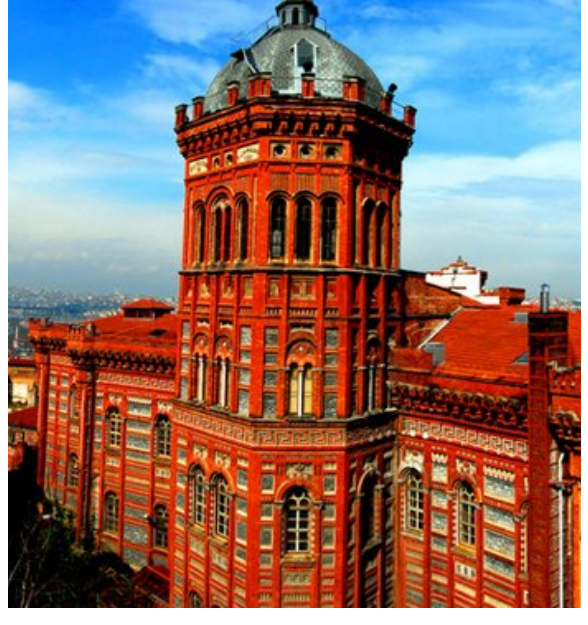
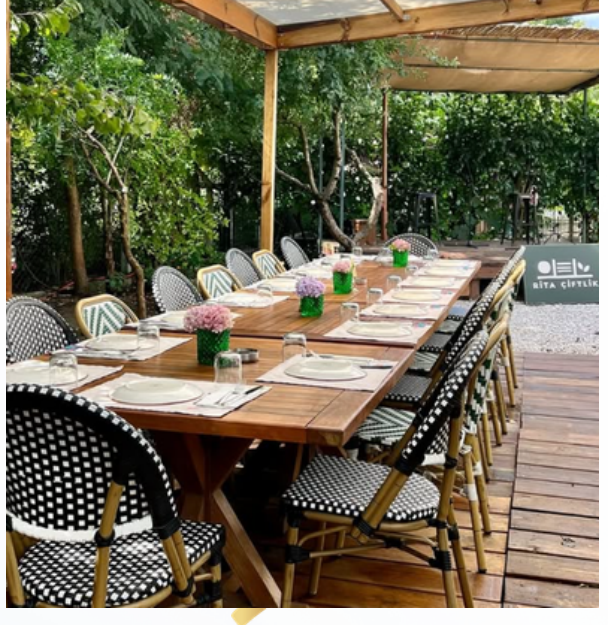
L&D uzmanları ve İK liderleri, **Kitap Okuma Günü'nü** kurum içi kitap kulüplerini ateşlemek için harika bir fırsat olarak görmeli. Ortak okumalar ve sohbetler, departmanlar arası duvarları yıkarak çalışanların birbiriyle daha derin ve samimi bağlar kurmasını sağlar. Bu günü; hem "birlikte öğrenme" alışkanlığını iş kültürüne tatlıca entegre etmek hem de takımdaki paylaşım ruhunu ve aidiyeti güçlendirmek için harika bir basamak olarak konumlandırabiliriz.

8 Eylül | Dünya Fizyoterapistler Günü

L&D uzmanları ve İK liderleri, Dünya Fizyoterapistler Günü'nü çalışanların fiziksel sağlığını odağa almak için harika bir fırsat olarak görmeli. **Ofiste Masaj Etkinliği ve Doğru Postür Atölyesi** gibi adımlarla, çalışanların gün içi ergonomi farkındalığını artırırken hareketli mikro-molaları iş kültürüne entegre edebiliriz. Bu tür fiziksel wellbeing deneyimleri, çalışanların beden-zihin dengesini korumasına destek olur.



Wellbeing Academy Türkiye ile Öne Çıkanlar



İyi Hissettiren Etkinlikler Outdoor

- Kürek Kulübü & Şirketler arası Yarışma
- Tenis Kulübü ile Şirketler Arası Turnuva
- PEPE ile Grafiti Atölyesi- Rengarenk Bir Takım Yolculuğu
- Trekking Gezisi
- **Mantar Avı**
- Bağ Bozumu & Şarap Tadım Atölyesi
- Açık Havada Yoga
- Açık Hava Sineması
- İstanbul Kültür ve Tarih Gezileri
- Sokak Lezzetleri Günü
- Outdoor Wellbeing Programları



Wellbeing Bülteni'nin
50. sayısına ulaşmasında
bizimle olduğunuz için
teşekkür ederiz.