



ASEGEM

Sürekli Eğitim ve  
Gelişim Merkezi

İşbirliğiyle

# NEFES KOÇLUĞU PROGRAMI



EduCon  
Center

# NEFES KOÇLUĞU

## AMAÇ

Nefes Teknikleri Koçluğu, nefesin farkındalığına varmak isteyen, nefesin hayat olduğunu bilerek nefes tekniklerini mesleklerinin bir parçası haline getirmek isteyen herkes için hazırlanmıştır. Program farklı nefes tekniklerini kullanarak, bilinci ve bilinç altını etkili kullanmak, bilinçaltı blokajlarından kurtulmak, odaklanmayı ve farkındalık düzeyini artırmak yönünde dizayn edilmiştir.

## PROGRAM İÇERİĞİ

- Koçluğun Tanımı ve Felsefesi
- Koç Kimdir ?
- Danışman Kimdir ?
- Mentör Kimdir ?
- Profesyonel Nefes Koçluğuna Giriş
- Mesleki Standartlar ve Etik İlkeler
- Koç ve Danışan Uyum Süreci
- Koçluk İlişkisi , Koçluk İletişimi
- Koçluk Süreci ve Yönetimi
- Hedeflerin Netleştirilmesi ve Yönetimi
- Koçluk Çarkları Uygulaması
- Temel Koçluk Becerilerinin Yönetilmesi
- Nefes Analizi
- Nefes ve Anatomi
- Nefes Teori ve Uygulamalar
- Birden Fazla Danışanla Çalışabilmek
- Nefes Teknikleri
- Nefes Alma Prensipleri ve Gerekçeleri
- Seans İçeriği
- Danışan ile Çalışmak
- Zihin Frekansları
- Hedeflerin Gerçekleşeceği Bir Yaşam Bilinci
- Seans Yönetimi
- Meditasyon Teknik ve Uygulamalar.



## PROGRAMDAN KAZANIMLAR

- Nefesin farkına varmak, gündelik hayatta kullanabilmek
- Stres oranını düşürmek, kontrolü zor duyguların yola açtığı depresif düşünce tarzını ve gerginliği yok etmek
- Duyguların kontrolü ve zihin, ruh, beden dengesini kurmak
- Hayatta ne yapacağına, kim olduğuna netlik getirebilmek
- Net hedefleri belirlemek
- Daha enerjik, daha dengeli olabilmek
- Daha canlı dinamik bir bedene sahip olmak
- Strese bağlı hastalıkları kontrol etmek gelişim ve değişimi sağlamak
- Davranış ve inanç sistemlerini daha iyi ve bilinçli anlamak
- Farklı sayıda ve çeşitlilikte danışanla çalışabilmek

## EĞİTİMCİLER

İpek Kabidan, Nefes Koçu  
Damla Parmak, Fizyoterapist,

## EĞİTİM YÖNTEMLERİ

Dokümantasyonlarla teorik bilgi aktarımı  
Kişiler üzerinde uygulamalar

## KİMLER KATILABİLİR

Nefes Koçluğunu Profesyonel olarak yapmak isteyen uygulayıcılar.

## EĞİTİM DEĞERLENDİRME

- Eğitim Ortamı Değerlendirme Yapılacaktır.
- Eğitim İçeriği Değerlendirme Yapılacaktır.
- Eğitimci Değerlendirme Yapılacaktır.

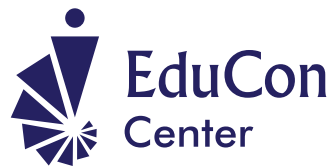
## EĞİTİM DOKÜMANLARI


- Eğitim dokümanları, kitapçık şeklinde, en güncel bilgileri ve uygulamaları içerir.

## VERİLECEK BELGE

Eğitimin sonunda başarılı olan katılımcıya, Acıbadem Üniversitesi Sürekli Eğitim ve Gelişim Merkezi (ASEGEM ) onaylı ve Educon Center kayıtlı "Başarı Belgesi" verilir.





 (0548) 844 03 47 (0548) 859 15 59  
(0533) 744 03 47

 [iletisim@educoncenter.com](mailto:iletisim@educoncenter.com)

 [www.educoncenter.com](http://www.educoncenter.com)