



# GÜNEYDOĞU ANADOLU İHRACATÇI BİRLİKLERİ

## GENEL SEKRETERLİĞİ

Aysel Eker

### İş Yaşamında Pozitif Psikoloji

**6 Ekim 2022, Perşembe, 14:00-17:00, ZOOM Online Platformu**

#### **Eğitim İçeriği:**

Pozitif Psikoloji Nedir?

- Pozitif psikolojinin içeriği
- Pozitif psikolojinin amacı
- Pozitif psikolojinin odağı ve önemi

Pozitif Psikolojinin kurucusu Martin Seligman'ın İyi Oluş Yaklaşımını Oluşturan “PERMA” Modelinin Kapsamı ve Araştırmaları

- Pozitif Duygular (Positive Emotions)
- Akış (Engagement)
- İlişkiler (Relations)
- Anlam (Meaning)
- Başarı (Achievement)

İş Hayatında Pozitif Psikolojinin Yeri ve Önemi

- İş yaşamına dair örnekler ve uygulamalar
- Şirketlerin beklentisi, geleceğin iş yaşamına getirecekleri
- Pozitif Psikolojik Sermaye (Özyeterlik, Umut, Yılmazlık, İyimsenlik, Esneklik)

UYGULAMA: Kendi “PERMA” Modelini oluşturmak

- Kendine dair güçlü yönleri, yaratmak istediği değerler ve anlam ile ilgili farkındalık elde etmek, akışa odaklanmak
- Kendi PERMA Modeli ile pozitif psikolojiyi iş hayatında nasıl uygulayabileceğine dair fikir edinmek ve kendi metotlarını belirlemek
- Pozitif Psikolojinin kurucusu Martin Seligman iyi oluş yaklaşımını oluşturan “PERMA” Modelinin (Pozitif Duygular-Positive Emotions, Akış-Engagement, İlişkiler-Relations, Anlam-Meaning, Başarı-Achievement) kapsamı ve araştırma sonuçları
- İş hayatında pozitif psikolojinin yeri, önemi ve örnek uygulamaları
- Uygulama: Kendi “PERMA” Modelini oluşturmak

Güneydoğu Anadolu İhracatçı Birlikleri Genel Sekreterliği

Mücahitler Mah. Şehit Ertuğrul Polat Cad. No: 3

Şehitkamil GAZİANTEP

Tel : 90 (342) 211 05 00 Faks : 90 (342) 211 05 09

e-posta : gaibeprak@gaib.org.tr / [www.gaib.org.tr](http://www.gaib.org.tr)

KEP: gaib@hs01.kep.tr





## GÜNEYDOĞU ANADOLU İHRACATÇI BİRLİKLERİ

### GENEL SEKRETERLİĞİ

#### **Eğitmen Özgeçmişi-Aysel Eker:**

Profesyonel Bireysel ve Yönetici Koçu, PCC  
Eğitmen, Koç

İzmir’de doğup büyüyen Aysel Eker, Hacettepe Üniversitesi Matematik bölümünü bitirdikten sonra önce Gazi Üniversitesi’nde Matematik daha sonra da Atılım Üniversitesi’nde MBA yüksek lisanslarını yaptı.

Kısa bir süre matematik öğretmenliği ve Milli Eğitim Lise-1 matematik kitabı editörlüğünün ardından kurumsal hayata atıldı. İlaç, uluslararası fuarcılık, finansal teknolojiler gibi farklı sektörlerde ürün müdürlüğü ve pazarlama müdürlüğü gibi yönetici pozisyonlarında yer aldı.

Ardından kurumsal hayatta biriktirdiği tecrübelerini kullanmak ve kendi işini yapmak üzere start-up kurucu ortaklarından biri olarak kariyerine devam etti.

Tüm bu süreçlerde “Var oluşunu onurlandır” mottosuyla kişisel gelişim ve insanın potansiyelini ortaya çıkarmasını sağlayacak konularla ilgilendi. Bunun sonucunda içindeki sese kulak vererek profesyonel koçluk yolculuğuna adım attı.

Şu anda Uluslararası Koçluk Federasyonu, ICF'in üyesi ve PCC ünvanlı koçu olarak hem bireysel hem de kurumsal şirketlerin orta ve üst düzey yöneticilerine koçluk hizmeti sunarken çeşitli kurumlarda eğitimler vermektedir. Aynı zamanda 212 Derece Koçluk Akademisi’nde eğitmenlik yapmaktadır. Bununla birlikte ikinci üniversite olarak toplum-birey ilişkisini daha iyi anlamak amacıyla Sosyoloji okumaktadır.

#### **Güneydoğu Anadolu İhracatçı Birlikleri Genel Sekreterliği**

Mücahitler Mah. Şehit Ertuğrul Polat Cad. No: 3

Şehitkamil GAZİANTEP

Tel : 90 (342) 211 05 00 Faks : 90 (342) 211 05 09

e-posta : [gaibevrak@gaib.org.tr](mailto:gaibevrak@gaib.org.tr) / [www.gaib.org.tr](http://www.gaib.org.tr)

KEP: [gaib@hs01.kep.tr](mailto:gaib@hs01.kep.tr)

