



BİR KADIN OLARAK Önce KENDİNDEN BAŞLA



CV için tıklayın



Zeynep AKGİRAY *Mutluluk Öğrenilebilen Bir Beceridir.*

Hepimiz mutlu olmak istiyoruz. Mutluluğun ne olduğu, nasıl hissedildiği ve gerçekten nasıl sürdürülebileceği konusunda ise hepimizin kafasında sayısız fikir var. Kadınlar olarak çoğu zaman başkalarının ihtiyaçları, beklentiler, roller ve bitmeyen yapılacaklar listesi arasında kendi mutluluğumuzu en sona bırakabiliyoruz.

Kadınlar Günü'ne özel bu webinar'da, "Peki nasıl mutlu oluruz?" sorusuna birlikte bakıyoruz. Pozitif psikoloji ve nörobilimin ışığında, mutluluğun şansa bırakılan bir hal değil; farkındalıkla, küçük pratiklerle ve doğru bakış açılarıyla geliştirilebilen bir beceri olduğunu konuşacağız. Mutluluğunu önceliklendiren tüm kadınlara ulaşmayı hedefliyoruz.



CV için tıklayın



Didem HACIPAŞAOĞLU *Kadınlar İçin Duygusal Tükenmişlikten Çıkış: Kendi İhtiyaçlarınıza Yer Açın*

Sürekli koşturan, destekleyen, çözen taraf olmaya alışkınız. Güçlü olmalıyız, dayanıklı olmalıyız, her şeyi dengede tutmalıyız... derken, bir çok kişiyle ve konuyla aynı anda ilgileniyoruz ve bazen farkında bile olmadan kendimizi en son sıraya koyuyoruz. Peki, sizinle kim ilgileniyor? Siz, kendinizle ilgilenebilecek zamanı, enerjiyi bulabiliyor musunuz? İhtiyaçlarınızı ne kadar önemsiyorsunuz? Bu webinar'da, duygusal tükenmişliğin ardındaki dinamikleri keşfedecek, kendi psikolojik ihtiyaçlarınızı nasıl fark edebileceğinizi ve onları suçluluk duymadan nasıl karşılayabileceğinizi konuşacağız. Sağlıklı sınırlar koymak, kendinize izin vermek ve tükenmişlikten çıkış yollarını bulmak için farkındalık ve öz-şefkat temelli yaklaşımlar ele alacağız. Hayatınızı sürdüren sizsiniz, öyleyse, neden kendinizi en son sıraya koyuyorsunuz? Haydi, birlikte yanıt arayalım bu soruya!



CV için tıklayın



Elvina GURBANOVA *Ertele-ME : Hayatımızın Lideri Olmayı Niye Erteleyelim Ki?*

"Pazartesi günü kesin başlıyorum!" deyip niçin o pazartesislerin ertelendiğini, ertelemenin yarattığı suçluluk duygusunu ve baş etme yöntemlerini konuşacağız; kadınların evde, iş yerinde ve özel hayatlarında liderlik rollerine değineceğimiz bu webinar ile ertelememek üzere bir adım atmaya hazır mısınız? Evde çocuklarımıza, iş yerinde kariyerimize ve özel hayatımızda kendimize ayırdığımız o değerli zamanı yönetme konusunu samimi bir şekilde tartışacağız. Kişisel ve profesyonel hedeflerimize cesur adımlarla ilerlemek için pratik yöntemler ve içgörüler paylaşacağımız bu değerli webinar ile liderlik yolculuğumuza katkı sağlamak mümkün. Haydi şimdi, ertele-me!



CV için tıklayın



Kıvılcım KIRAN *İndirimler ve Pembelerin Ötesi: 8 Mart ve İş Yerinde Kadın*

8 Mart'ın pembe renkli ilanlar ve indirimlerden öteye geçen derin tarihini ve önemini, en önemlisi de günümüz dünyasındaki iş yerinde ve şehir kültüründe kadınlık meselelerini ele alacağımız bu webinar'da buluşalım. Feminist hareket, iş yerinde kadın, emek, sistem gibi konuları tartışırken, cinsiyete dayalı maaş eşitsizliği, cam uçurum, annelik cezası, cam tavan sendromu, kadınların üstlendiği bilişsel yükler, mikroagresyon, ataerkil pazarlık, pembe meslekler, görünmez emek, erotik kapital, ikinci vardiya, sınırlı liderlik, feminist pazarlama, beyaz feminizm, örtük yanlılıklar gibi kavramları da ele alacağımız bu webinar'da iş yerinde ve genel olarak toplumda ortaya çıkan bu kritik meselelere duyarlılık ve farkındalık oluşturacak, değişimi destekleyecek bir tutum ve kültür yaratmayı tartışacağız.





Tuğçe UÇAK *Kendi Kaderinin Mimarı Ol: Proaktivitenin Gücüyle Hayatına Yön Ver!*

Bazı insanlar hayatı yaşar. Bazıları ise hayatın yönünü belirler. Aradaki fark yetenek değil; seçimdir. Bu webinar, dış koşulları beklemek yerine iç pusulasını açan kadınlara bir davet. Çünkü proaktivite; daha çok çalışmak değil, daha bilinçli yaşamakla ilgili. Tepkilerle değil seçimlerle hareket etmek, şartlar ne olursa olsun kendi etki alanını büyütme... Bu buluşmada, günlük hayatın içinde fark etmeden verdiğimiz küçük kararların nasıl büyük sonuçlar yarattığını keşfedeceğiz. İç sesimizi susturan kalabalıktan bir adım geri çekilip, gerçekten ne istediğimizi duymayı; alışılmış kalıplar yerine kendi rotamızı çizmeyi birlikte deneyimleyeceğiz. Çünkü yönünü seçen kadın, sadece kendi hayatını değil, tüm dünyayı değiştirir.



Özge SAYGÜN *Türkiye'de Kadın Olmak: Zaman Yönetimi ve Roller*

İş hayatında aktif rol alan birçok kadın için gün, yalnızca iş tanımlarından ibaret değil. Toplumsal beklentiler ve görünmeyen sorumluluklar çoğu zaman mesai saatlerinin ötesine uzanıyor. Mesele yalnızca zamanı yönetmek değil; enerjiyi, odağı ve öncelikleri bilinçle yönetebilmek. Bu webinar, iş ve yaşam arasında denge kurmaya yardımcı olacak temel becerileri birlikte ele alacağız: Rollerimizin farkındalığı ve önceliklendirme, zamanı etkin kullanma, delege etme ve destek alma, sınırlar koyma ve "hayır" diyebilme, kendi bakımına alan açma... Tüm bunları "Olağanüstü Verimlilik için 5 Seçim" yaklaşımıyla keşfedeceğiz. Artık fark yaratacak bir adım atma zamanı. Var mısınız?



Selda BAĞLAN *Güven ve İlham Ver*

8 Mart'ta, kadınların hayatın her alanında oynadığı dönüştürücü rolü kutluyoruz. Kadınların gücü, sadece kendi başarılarıyla sınırlı değildir; aynı zamanda başkalarına ilham verme ve güven aşılayarak bir değişim dalgası yaratma kapasitesine sahiptir. Kadınların kendilerine güven duyması, bu güvenle ilham olması ve potansiyelleri ateşlemesi güçlü toplumların en mühim tuğlasıdır. Gelin, birbirimize ilham olalım, güven verelim ve hep birlikte güveni yayalım, daha güçlü bir gelecek inşa edelim!



Serpil ÇOKER *Cam Tavanı Delmek: Kadınların Duygusallık, Empati ve Liderlik Mücadelesi*

Kadınların iş yaşamında karşılaştığı empati beklentisi, duygusallık algısı ve "cam tavan" engeli gibi zorluklar sıklıkla gündeme gelir. Bu webinar ile kadınların iş dünyasındaki bu zorluklarla nasıl başa çıkabileceklerini anlamalarına yardımcı olmayı amaçlıyoruz. İş yerindeki duygusal algıları ve "cam tavan" engelini nasıl aşabileceklerini ele alarak katılımcıların farkındalığını artırmayı hedefliyoruz. Aynı zamanda, kadın yöneticilerin karşılaştığı önyargılar ve beklentiler konusunda bilinçlendirme yaparak, katılımcıların bu konularda güçlendirici stratejiler geliştirmelerine alan açıyoruz. Bugünden başlayarak siz de geleceğinize, kendinize yatırım yapın ve başarıya giden yolda adımlarınızı sağlamlaştırın.



Özlem DERİCİ ŞENGÜL *100 Yıllık Yaşam : Ömrünüze Bereket*

Pek azımızın hazır olduğu bir geçiş sürecinin ortasındayız. Teknolojik gelişme ve ekonomik büyümenin katkısıyla ömürler uzuyor ve uzayan ömrü finanse etmek yepyeni bir gelecek tasarımı mecbur kılıyor. Kapsamı çok geniş bu konuya daha finansal ve ekonomik bir bakış açısıyla yaklaşarak hazırladığımız konuşmamız, cebinin patronu kadınlara kim olduğu, yaşı ve nerede yaşadığına bakmaksızın uzun ve verimli bir ömür geçirmeyi ve keyfini sürebilmeyi sağlayacak kararları, futuristik bir bakış açısıyla aldirmayı hedefliyor.

