



**T.C.  
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

**TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**"İş Hayatında ve Sosyal Yaşamda Başarılı ve Mutlu Olmanın Yolları"**

**Proje Kodu: 6117952082DCB**

**SONUÇ RAPORU**

**Proje Danışmanı**

**Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BEKTAŞ**  
Hınıs Meslek Yüksekokulu

**Proje Yürütücüsü:**

**Dr. Öğr. Üyesi Olcay GÜLER**  
Hınıs Meslek Yüksekokulu

**Araştırmacılar:**

**Doç Dr. Serkan YILDIRIM**  
**Doç Dr. Harun Güney**  
**Dr. Öğr. Üyesi Günay MERHAN MUĞLU**  
**Dr. Öğr. Üyesi Sinan Uzundumlu**  
**Öğr. Gör. Meryem DOYMUŞ**  
**Öğr. Gör. Adem ERTÜRK**  
**Öğr. Gör. Muhammed Said Gül**  
**Öğr. Gör. Fatih Kancinar**  
**Öğr. Gör. Ebru Çelik**  
**Öğr. Gör. Burak BASTABAN**  
**Öğr. Gör. Zeynep Işık Karadoğan**  
**Mer. Tarkan MUĞLU**  
**Eda AKSU**  
**Nagihan KISAOĞLU**  
**Berkay Akbal**  
**Pınar Kandemir**  
**Gizem Kardelen Turan**

**Ekim, 2021**

**ERZURUM**

## İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	2
Özet .....	3
Abstract (İSTEĞE BAĞLIDIR. DİLERSENİZ DOLDURUNUZ.).....	4
Materyal ve Yöntem .....	5
Proje Uygulamasına Ait Görseller .....	6
Sonuçlar .....	19
Kaynaklar.....	19

## ÖNSÖZ

Günümüz şartlarında nüfus artışı ile birlikte insanların kolay meslek edinme ve kariyer yapma ihtimali azalmakta ve zorlaşmaktadır. İşverenler; adayların okullarda aldıkları eğitimin yetersiz olduğu, ek eğitim projeleri, uygulama eğitim kursları, workshoplara katılmaları ve hatta tecrübe sahibi olmaları gerektiği kanısındadırlar. Bilimsel ve teknolojik alanlardaki yenilikler günlük hayata yansımakta, ister istemez insanlarda aranan beklentileri yükseltmektedir. Bu duruma artan rekabet de eklenmekte, adaylarda gün geçtikçe aranan niteliksel özelliklerin sayısında artış yaşanmaktadır. İnsanlar bir yandan kendilerinden istenen nitelikleri yerine getirmeye çalışırken, diğer yandan yoğun tempoda aşırı stres yaşamakta, buna bağlı olarak ta ruh ve beden sağlığında önemli sorunlar yaşamaktadırlar. Başarı kişilerin ulaşmak istedikleri en önemli amaçtır. İyi bir zaman yönetimine sahip kişiler başarıya sahip olmaktadır. Ancak günlük rutini oluşturan faktörlerin artışı insanların zaman yönetimini tek başına planlamalarını zorlaştırmaktadır. Yaşam koçları, NLP (Duyu-Dil Programlama, Nörolingüistik Programlama) ve kişisel gelişim uzmanları bütün kişisel çabalara rağmen başarı yerine başarısızlığın daha fazla olduğu böyle zorlu ortamlarda insanlara kılavuz olacak ve güç verecek bazı teknikler geliştirmişlerdir. Ülkemizde yaklaşık 20 yıl önce başlayan yaşam koçluğu ve kişisel gelişim uzmanlığı; 2013 yılında yasal hale gelmiş, günümüzde profesyonel seviyeye ulaşmıştır.

Yaşam koçluğu terimi kapsamlı bir terim olup, danışan kişinin potansiyelinin en üst limitlerine çıkmasını ve yaşam hedeflerine ulaşmasını sağlayan profesyonel bir rehberlik sistemidir. Yaşam koçluğu çalışmaları kapsamında kişisel gelişim ve kariyer planları üzerinde durulur. Yaşam koçu, gerekli eğitimleri tamamlamış, alanında uzman kişidir. Danışanıyla bire bir ilgilenerek kişinin kendi potansiyelini keşfetmesi, geliştirmesi, kişisel hedeflerini tanımlaması üzerine doğru soruları sorar ve danışanı harekete geçirmek için uygun stratejiler geliştirir (Anonim1, 2021) Kişisel gelişim; bireylerin kapasitelerini, eğitim seviyelerini ve bireysel motivasyonlarını arttırmaya yönelik çalışmaların tamamını kapsayan genel bir alanı tanımlayan bir kavramdır. Kişisel gelişim uzmanları ise tüm bu süreçlerde bireylerin kendileri için belirlediği hedeflere ve sahip oldukları potansiyele ulaşma çalışmalarına yardımcı olan kişilerdir (Anonim 2, 2021).

## ÖZET

Mesleki hayatta ve kariyer edinmede rekabetin yükseldiği günümüzde, gençlerimizin geleceklerini şekillendirmelerinde fikirler almaları amacıyla; alanında uzman insanlarla bazı toplantılar gerçekleştirmek faydalı olmaktadır. Bu amaçla Yüksekokulumuz Laborant ve Veteriner Program öğrencileri ile Profesyonel Yaşam Koçu, Kişisel Gelişim ve NLP Uzman Eğitmeni Kadir DEMİRBÜKEN'in online ortamda bir araya gelmeleri planlanmıştır. Toplantının gerçekleştirilmesi için Online toplantı programlarından biri olan Zoom ile bağlantı sağlanmıştır. Toplantıda yaşam koçluğu, kişisel gelişim terimleri hakkında bilgi verilmiş, meslekte başarılı olma prensipleri, sağlıklı ve dengeli beslenme kuralları, verimli ders çalışma yöntemleri, yaşamın yönünü olumlu yönde değiştirecek bazı mutlu yaşamın sırları hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Toplantı 05.10.2021 tarihinde saat 10:30' da başlamış, 11:30'da tamamlanmıştır. Online toplantı 1 saat sürmüştür. Online toplantı bilgisayara kaydedilmiş ve ekran alıntısı alınmış, görüntüler bu rapora eklenmiştir. Toplantı sonrası Uzman Kadir DEMİRBÜKEN' in tavsiye ettiği alanla ilgili iki kitap olan Psikolog Dr. Acar BALTAŞ'a ait "Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı" ile Mümin SEKMAN'a ait olan "Kesintisiz Öğrenme" kitapları satın alınıp öğrencilere dağıtılmıştır.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Kişisel Gelişim, Yaşam Koçluğu, Dengeli Beslenme

## ABSTRACT

In today's world, where competition is increasing in professional life and career acquisition, in order for our young people to get ideas in shaping their future; It is useful to have some meetings with experienced specialists. For this purpose, a meeting is planned that our School's Laboratory and Veterinary Program students and Professional Life Coach, Personal Development and NLP Specialist Trainer Kadir DEMİRBÜKEN come together online. For the realization of the meeting, a connection was made with Zoom, one of the online meeting programs. At the meeting, information was given about life coaching and personal development terms, and detailed information was given about the principles of being successful in the profession, healthy and balanced nutrition rules, efficient study methods, and some secrets of a happy life that will change the direction of life in a positive way. The meeting started at 10:30 PM and ended at 11:30 PM on October 5, 2021. The online meeting lasted for 1 hour. The online meeting was recorded on the computer and screenshots were taken, and the images were added to this report. After the meeting, two books on the field recommended by Expert Kadir DEMİRBÜKEN, Psychologist Dr. Acar BALTAŞ's "Outstanding Success in Learning and Examinations Without Being Crushed under Stress" and Mümin SEKMAN's "Continuous Learning" books were purchased and distributed to the students.

This project was supported by Atatürk University Social Awareness Projects.

**Keywords:** Personal Development, Life Coaching, Balanced Nutrition

## MATERYAL VE YÖNTEM

### Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

### Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje 05.10.2021'de 10:30-11:30 saatleri arasında Atatürk Üniversitesi Hınıs Meslek Okulu 410 no'lu salonda toplanan Laborant ve Veteriner Sağlık Programı 1 ve 2 sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Projede profesyonel Yaşam Koçu, Kişisel Gelişim ve NLP Uzman Eğitmeni Kadir DEMİRBÜKEN ile online bağlantı sağlanmıştır. Ses ve görüntü ayarları yapıldıktan sonra Zoom programı ile sağlanan bağlantı salonda bulunan akıllı tahtaya yansıtılmıştır. Bağlantı moderatörlüğü başka bir odada bulunan kişisel bilgisayarda gerçekleştirilmiştir.

### Projenin Uygulanışı

Proje önceden planlanan tarih ve saatte gerçekleştirilmiştir. Uzman Kadir DEMİRBÜKEN kendini tanıttıktan sonra öğrencilerin dikkatini çekecek şekilde "Cümlelerim arasında üç sayısını duyunca el çırpınız" şeklinde söze başlamıştır.

Toplantının ilerleyen safhalarında Uzman Kadir DEMİRBÜKEN;

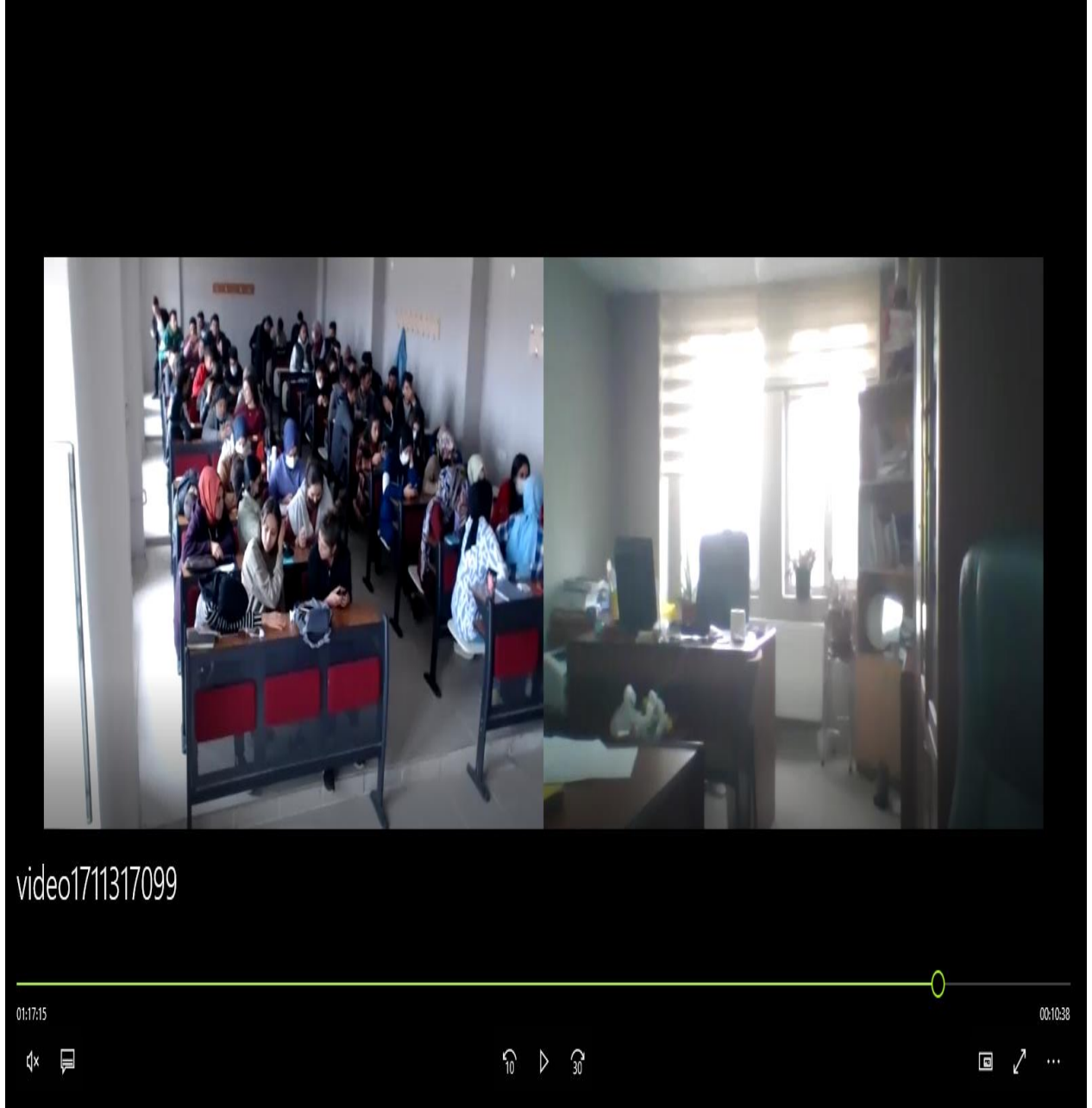
- Sabahları 06:00 'da kalkmanın hayatı olumlu yönde değiştireceği, Sabahları aç karnına limonlu su veya sirkeli su içmenin insanı tok tutacağı ve zindeliği gün boyunca arttıracığı,
- Akgünlük reçinesinin faydaları, Omega 3 yağ asitlerinin mutlaka alınması gerektiği,
- Gün boyu birkaç defa göğüs kemiğine, alına ve kafadaki bingıldak kısmına parmaklarla hafifçe vurmanın vücuttaki Timus ve Hipofiz bezlerini uyaracağı, bunun kişinin okuduğunu iyi anlamasını sağlayacağı ve hafızasını güçlendireceği,
- Asitli içecekler, mısır şurubu, cips, işlenmiş gıdaların insan sağlığına, hafızaya zararları olduğu ve tüketilmemesi gerektiği,
- Yaşam koçlarının ve kişisel gelişim uzmanlarının kişileri başarıya ulaştırmada etkili bireyler olduğu,
- Bireylerin evlenmeden önce evlilikle ilgili kitaplar okunması gerektiği,
- Bireylerin okumaya, gezmeye, farklı alanlarda bilgi sahibi olmaya ve pratikler yapmaya mutlaka zaman ayrılması gerektiği,

- Sosyal medyada faydalı içerikler sunan Sinan Canan, Barış Özcan, Hayati İnanç, Muhammed Emin Yıldırım gibi alanında kıymetli uzmanların programlarının takip edilmesi gerektiği konularına değinmiştir.

Uzman bu konulara değinirken, kendi yaşamından bazı anılarını anlatarak pekiştirici yöntemler kullanmıştır.

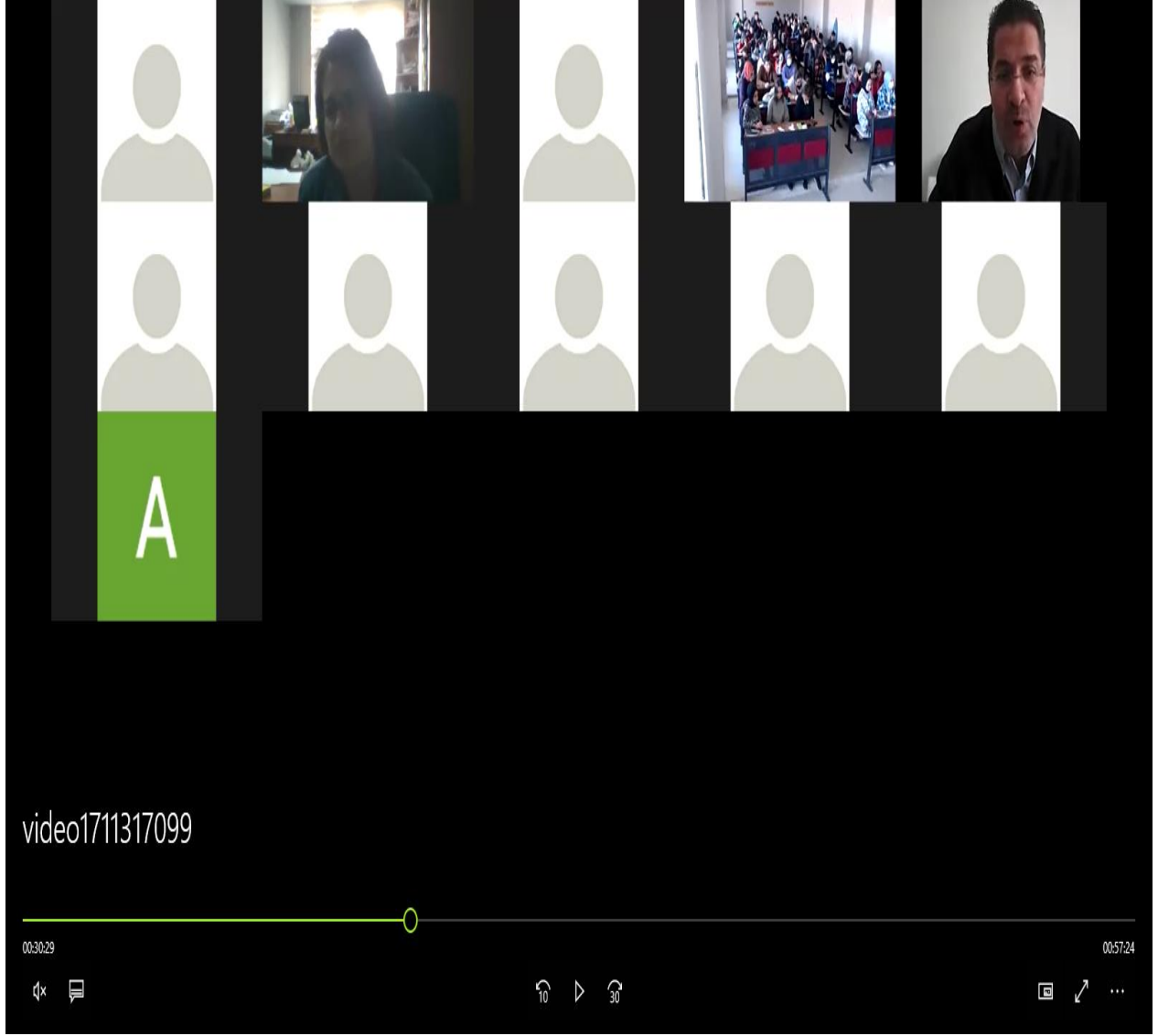
Bir saat süren toplantıya çok sayıda öğrencimizin katılımı sağlanmıştır. Online toplantı bittikten sonra öğrencilere konu ile ilgili 90 adet kitap dağıtılmıştır.

## PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER

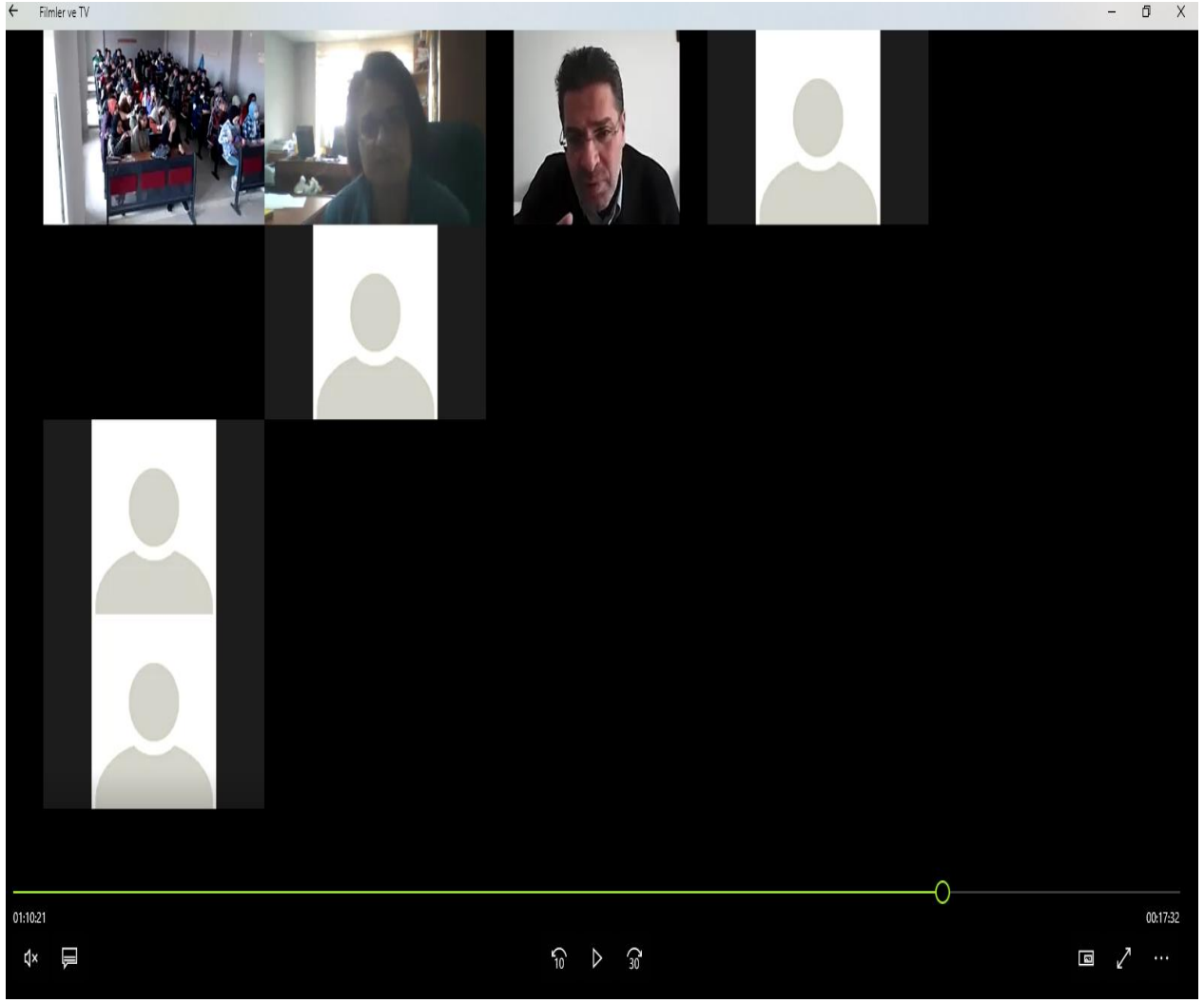


Online toplantı kaydından alınan ekran görüntüsü





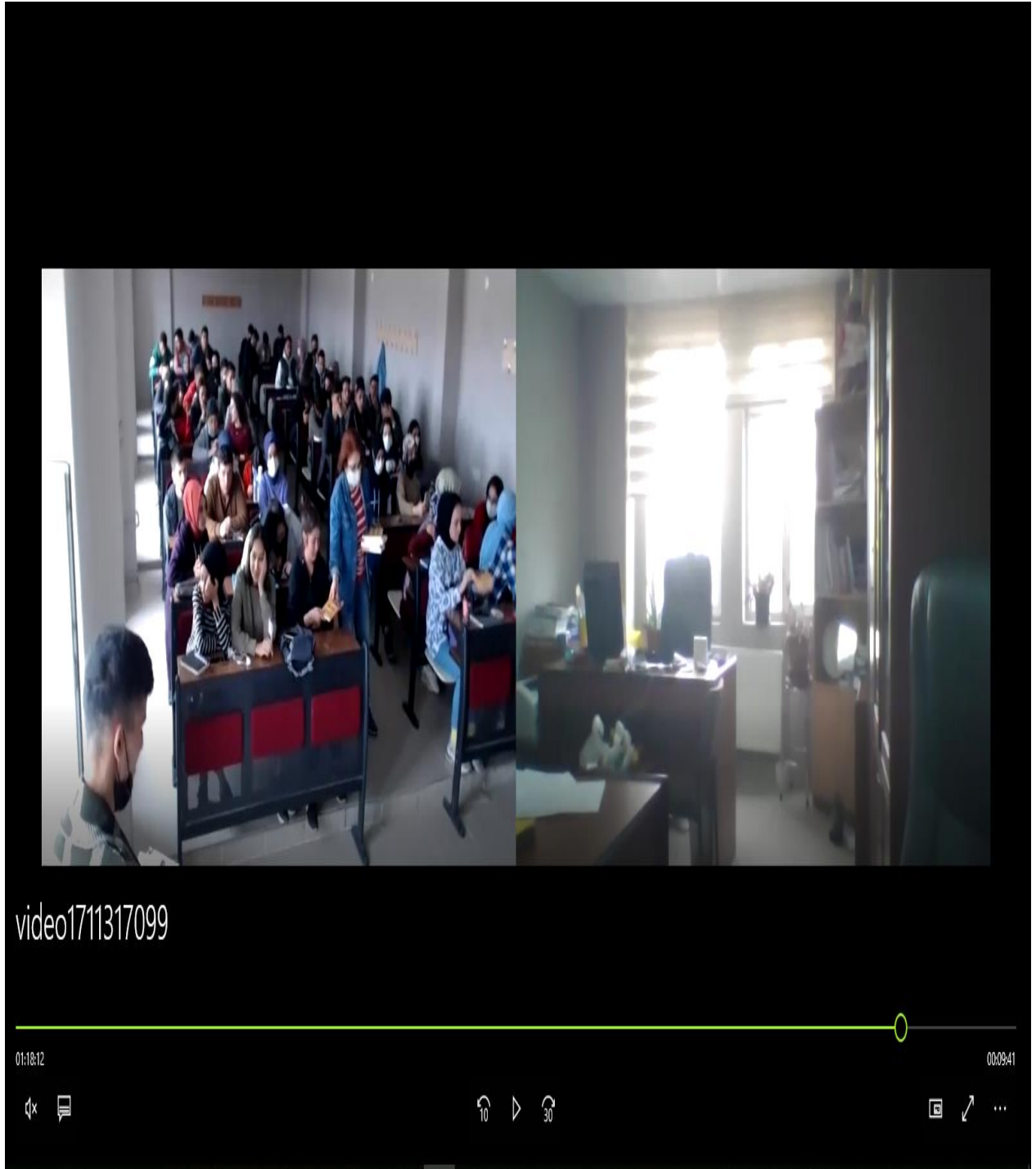
**Online toplantı kaydından alınan ekran görüntüsü**



**Online toplantı kaydından alınan ekran görüntüsü**

The image shows a Zoom meeting interface. The main area is a grid of video thumbnails. The top row includes thumbnails for Can İşkey, Emre Kuşoğlu, iPhone, Olcay Güler, and İbrahim Lale. The second row shows a large thumbnail of a group of people, a thumbnail for KADIR DEMİRBUKEN, and thumbnails for Kübra Bayat, Mehmet öz, and Mustafa Erdiç. The third row features thumbnails for Mehmet bayraca, Firat Lacin, a green square with the letter 'A', Recep öz, and Harun isa. The fourth row contains thumbnails for Kübra Arın, Münüre, Ferhan Bozkurt, Süleyman Filiz, and Rabia. The fifth row shows thumbnails for Murat, Barış Ataer, Gülyeter Gürbüz, Berkay, and Gülten Siyer. On the right side, there is a 'Participants (33)' list with a search bar and a list of names with their respective icons and status indicators. The bottom of the screen shows the Zoom control bar with options like Mute, Stop Video, Security, Participants, Chat, Share Screen, Pause/Stop Recording, Reactions, and End.

Online toplantı sırasında alınan ekran görüntüsü



**Öğrencilere kitap dağıtılırken kaydedilen zoom görüntüsü**



**Online toplantı sonrası öğrencilere kitap dağıtımı**



**Online toplantı sonrası öğrencilere kitap dağıtımı**



**Online toplantı sonrası öğrencilere kitap dağıtımı**



**Online toplantı sonrası öğrencilere kitap dağıtımı**





**Online toplantı sonrası öğrencilere kitap dağıtımı**



**Online toplantı sonrası öğrencilere kitap dağıtımı**



**Online toplantı sonrası öğrencilere kitap dağıtımı**



Online toplantı sonrası öğrencilere dağıtılan kitaplar

## SONUÇLAR

Projemiz Atatürk Üniversitesi Hınıs Meslek Yüksekokulunda gerçekleştirilmiştir. Laborant ve Veteriner Sağlık Programı öğrencilerinin online ortamda Uzman Kadir DEMİR BÜKEN tarafından bilgilendirilmesi sağlanmıştır.

Öğrencilerimiz toplantıya tam katılım sağlamıştır. Toplantı sonrası öğrencilerle yapılan görüşmelerde toplantının çok güzel ve verimli geçtiği, uzman tarafından verilen bilgilerin geleceğe ışık tutmada gerçekten çok faydalı olduğu, gençlerin gelecekteki mesleki kariyerlerini ve yaşam stillerini şekillendirmede bu tür toplantıların sık sık yapılmasının gerektiği gibi olumlu geri bildirimler alınmıştır.

Davetimize katılarak projemizi gerçekleştirmemizi sağlayan Yaşam Koçu, Kişisel Gelişim ve NLP Uzman Eğitimci Kadir DEMİR BÜKEN'e, bu süreçte desteklerini bizden esirgemeyen Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne, katılım sağlayan öğrencilerimize teşekkür ederiz.

## KAYNAKLAR

<https://www.kariyer.net/pozisyonlar/yasam+kocu/nedir>

<https://www.kariyer.net/pozisyonlar/kisisel+gelisim+uzmani/nedir>