

Dr. Funda Demirel Öncülüğünde Mental Wellness Tanıtım Kataloğu

"Yaşam Tarzınızı Adım Adım İyileştirin;
Zihniniz ve Bedeniniz için Yeni Alışkanlıklar"



Dr. Funda Demirel Öncülüğünde

MENTAL WELLNESS

Uzman Ekibimizle Birlikte



DR. FUNDA DEMİREL

Eğitim Bilimci, Beyin Antrenörü
Mental Wellness Uzmanı



**PROF. DR.
VAHİDE SAVCI**



**DOÇ.DR.
NURİ HAKSEVER**



**PSK. DAN.
ECE YEŞİM CİNEMRE**

8 HAFTA – 20 SAAT – ONLINE PROGRAM

Kişisel ve Grup – Günlük/Haftalık Uygulama Destekli



14 MAYIS – 30 HAZİRAN
ÇARŞAMBA 20:00 – 22:30



BİLGİ VE KAYIT İÇİN
0 537 789 62 00
www.forbrainacademy.com

EN İYİ VERSİYONUNUZLA TANIŞMA ZAMANI...

İş baskısı, yoğun yaşam temposu ve sürekli dijital bağlantıda olma hali; zihinsel yorgunluğa, stresin artmasına ve motivasyon kaybına yol açıyor. Bu zorluklarla başa çıkabilmeniz için geliştirilen Mental Wellness Programı nörobilim temelli bir yaklaşımla yaşam kalitenizi yükseltmeyi hedefliyor.

Programın Kazanımları

- Zihinsel Yorgunluğu Azaltır
- Konsantrasyonu Güçlendirir
- Sağlıklı ve Sürdürülebilir Alışkanlıklar Kazandırır
- Duygusal Dayanıklılığı Artırır



DR. FUNDA DEMİREL ÖNCÜLÜĞÜNDE MENTAL WELLNESS PROGRAMINA NEDEN KATILMALISINIZ?

Alanında Uzman 4 Eğitmen

Mental Wellness Programı alanında uzman ve deneyimli eğitmenler tarafından hazırlanmış kapsamlı bir rehberlik sunar.

Bilimsel Yaklaşımla Zihin ve Beden Sağlığı

Beynin çalışma prensiplerine dayalı olarak tasarlanan bu program nörobilim temelli bir çerçeve sunar:

- Nöroplastisite Teknikleriyle Zihinsel Esneklik
- Farkındalık, Konsantrasyon ve Stres Yönetimi için Bilimsel Yöntemler

360 Derece Bütüncül İçerik

Program yalnızca zihinsel değil, aynı zamanda fiziksel ve duygusal sağlığınıza da geliştirmeyi hedefler:

- Sağlıklı Alışkanlıklar ile iyileştirilmiş Yaşam Tarzı
- Duygusal Dayanıklılığı Artıran Teknikler
- Zihin-Beden Bağlantısını Güçlendiren Egzersizlerle Dengeli Bir Yaşam

Mental Wellness Programı ile

Hayatınızda Pozitif ve Sürdürülebilir Bir Dönüşüm Başlatın!

MENTAL WELLNESS KİMLER KATILMALI?



İş Yoğunluğu ve Tempolu Hayat Nedeniyle Zihinsel Yorgunluk Hissedenler



Stresini Yönetmekte Zorlananlar



Erteleme Alışkanlığıyla Baş Edemeyenler



Yeni Rutinler Oluşturmakta Zorluk Yaşayanlar



Sağlıklı Bir Yaşam Tarzına Adım Atmak İsteyenler



Zihinsel Sağlığını ve Yaşam Kalitesini Desteklemek İsteyen Herkes

8 HAFTA – 20 SAAT – ONLINE PROGRAM

Kişisel ve Grup – Günlük/Haftalık Uygulama Destekli



14 MAYIS – 30 HAZİRAN
ÇARŞAMBA 20:00 – 22:30



BİLGİ VE KAYIT İÇİN
0 537 789 62 00
www.forbrainacademy.com

Kişisel Takip ve Envanter

Mental Wellness Programı bireysel farkındalığınızı artırmayı ve kişisel gelişiminizi desteklemeyi hedefleyen kapsamlı bir yol haritası sunar.

- Bireysel Analiz ve Değerlendirmeler
- Farkındalık Envanterleri

Uygulama ve Egzersizler

Mental Wellness Programı teorik bilginin ötesine geçerek uygulamalı ve interaktif bir öğrenim deneyimi sunar.

- Konsantrasyon Artırıcı Egzersizler
- Mindfulness ve Bilinçli Farkındalık Uygulamaları
- Stres Yönetimi Teknikleri

Dijital ve Basılı Kalıcı Materyaller

Program sırasında ve sonrasında kullanımınıza sunulan materyallerle edineceğiniz bilgileri ve kazanacağınız alışkanlıkları sürdürülebilir kılabilirsiniz.

- Zihinsel Sağlık ve Wellness Çalışma Kitapçığı
- Konsantrasyon Geliştirme Araçları
- Dijital Uygulamalar ve Egzersiz Rehberleri

Mental Wellness Programı ile

Hayatınızda Pozitif ve Sürdürülebilir Bir Dönüşüm Başlatın!

MENTAL WELLNESS KİMLER KATILMALI?



İş Yoğunluğu ve Tempolu Hayat Nedeniyle Zihinsel Yorgunluk Hissedenler



Stresini Yönetmekte Zorlananlar



Erteleme Alışkanlığıyla Baş Edemeyenler



Yeni Rutinler Oluşturmakta Zorluk Yaşayanlar



Sağlıklı Bir Yaşam Tarzına Adım Atmak İsteyenler



Zihinsel Sağlığını ve Yaşam Kalitesini Desteklemek İsteyen Herkes

8 HAFTA – 20 SAAT – ONLINE PROGRAM

Kişisel ve Grup – Günlük/Haftalık Uygulama Destekli



14 MAYIS – 30 HAZİRAN
ÇARŞAMBA 20:00 – 22:30



BİLGİ VE KAYIT İÇİN
0 537 789 62 00
www.forbrainacademy.com

MENTAL WELLNESS PROGRAMI'NDA SENİ NELER BEKLİYOR?

- ◆ En İyi Versiyonumuz için: Konsantrasyon
- ◆ Zihni Dengelemek ve Yeniden Çerçevelemek
- ◆ Beyne Bütünsel Bakış : Hücresel Düzeyde Farkındalık
- ◆ Duygu-Düşünce-Davranışlarımızın Karşılıklı Etkileşimi
- ◆ Beyin Kimyasını Yeniden Yazmak: Stres, Kalp ve Beyin
- ◆ İş-Yaşam Dengesi: Duygusal Dayanıklılık
- ◆ Sağlıklı Yaş Alma: Uyku-Beslenme-Fiziksel Egzersiz
- ◆ Yeni Rutin Oluşturma Yolculuğu: Alışkanlıklar

KULLANILACAK MATERYALLER

- Zihinsel Sağlık ve Wellness Çalışma Kitapçığı
- Konsantrasyon Geliştirme Araçları
- Duygusal Denge ve Pozitif Psikoloji Araçları
- Zihin-Beden Entegrasyonu İçin Egzersizler
- Etkileşimli Dijital Uygulamalar
- Stres Yönetimi için Dijital Materyaller

PROGRAM SÜRESİ

- 8 Hafta - 20 Saat
- Online Program
- 14 Mayıs - 30 Haziran 2025
- 20:00 - 22:30

Mental Wellness Programı ile
Hayatınızda Pozitif ve Sürdürülebilir Bir Dönüşüm Başlatın!

DR. FUNDA DEMİREL ile MENTAL WELLNESS

Uzman Ekibimizle Özel Olarak Tasarlanan
Eşsiz Bir Sağlıklı Yaşam Programı

🕒 8 Hafta, - 20 Saat
Online Program

📅 14 Mayıs - 30 Haziran
Çarşamba
20:30 - 22:30

NEDEN KATILMALISINIZ?

- ✓ Alanında Uzman 8 Eğitmen
- ✓ Nörobilim Temelli Program
- ✓ 360 Derece Bütüncül İçerik
- ✓ Kişisel Takip ve Envanter
- ✓ Uygulama ve Egzersizler
- ✓ Dijital ve Basılı Kalıcı Materyaller



BİLGİ ve KAYIT



0 537 789 62 00



www.forbrainacademy.com

EĞİTİME KAYIT VE ÜCRETLENDİRME

Program Fiyatı: 15000 TL (Kdv Dahil)

Erken Kayıt Fırsatı:

Wellness Programı'na erken kayıt olarak hem yerinizi garantileyin hem de indirim avantajlarından yararlanın!

Son Gün Uyarısı:

Erken kayıt fırsatları sınırlı bir süre için geçerlidir. Kaçırmayın, hemen başvurarak bu avantajlı fiyatı değerlendirin.

Kontenjanlarımız Sınırlıdır!

En iyi versiyonunuzla Tanışma Zamanı

Daha Fazla Bilgi ve Kayıt İçin:

Telefon: +90 537 789 62 00

E-posta: forbrain@forbrain.com.tr