



25-29/01/2022

**STRESTEN KURTUL: MINDFULNESS NEFES
PRATİKLERİ**

**ÖĞRENCİ SOSYAL SORUMLULUK VE
GÖNÜLLÜLÜK PROJESİ
SONUÇ RAPORU**

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL SORUMLULUK VE GÖNÜLLÜLÜK KOORDİNATÖRLÜĞÜ
ÖĞRENCİ SOSYAL SORUMLULUK VE GÖNÜLLÜLÜK PROJESİ SONUÇ FORMU

Projenin Adı

STRESTEN KURTUL: MINDFULNESS KOÇLUK ve BBM NEFES PRATİKLERİ

Birim

BANDIRMA ONYEDİ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ BANDIRMA MESLEK YÜKSEK OKULU (MYO) İŞLETME YÖNETİMİ 2. SINIF (NÖ) İKİ KİŞİLİK BİR GRUBUN ÇALIŞMASI.

Projeye Katkı Sağlayan Kurum / Kuruluşlar

1	BANDIRMA MYO	Okul yönetimi Bandırma Belediyesine salon tahsisi için yazı yazdı ve İşletme Yönetimi 2. Sınıftan iki öğrenci işlemleri takip ettiler.
2	BELEDİYE	Bandırma Belediyesi
3	REKTÖRLÜK	Etkinliğe izin verildi ve kurumsal iletişim birimi foto çekimleri yaptı.
4	UZMAN	Ayrıca üniversitemiz Yabancı Diller Yüksek Okulu Öğretim Görevlisi Pınar Akpınar da etkinlikte Mindfulness Koçuve BBM Nefes Pratikleri Eğitmeni olarak katkı sağladı.
5		

Projenin Hedef Kitlesi

Projede Yer Alan Hedef Gruplar

1	Stres azaltmak isteyenler
2	Genel sağlık üzerine olumlu etkileri ispatlanmış teknikleri uygulayabilecek herkes
3	Potansiyelini ortaya çıkarmak isteyenler
4	Hedef belirleme, planlama, iş hayatı, ilişkiler vb konularda destek almak isteyenler
5	

Projenin Uygulandığı Yer(ler)

Türkiye, Balıkesir, Bandırma, Bandırma MYO İşletme Yönetimi 2. Sınıfını iki öğrencisi.

Projenin Özeti

Bu projede psikolojik şiddet ve stres olgusuna sağlığımıza olumlu katkılar sağlayan nefes pratikleri ve “bilinçli farkındalık” (mindfulness) olguları ele alındı. Bu süreçte Mindfulness Koçu Pınar AKPINAR ile tanışma fırsatımız da oldu. Pınar AKPINAR ile ön çalışma olarak bir mindfulness seansı yaptık bu seans sayesinde nefes pratiklerinin ve bilinçli farkındalık çalışmalarının stresli, günlük hayatındaki konularda bir çıkış yolu arayan ve kendini gerçekleştirmek isteyen insanlara olumlu katkı sağlayabileceğini gördük.

Bu konu ile ilgili olarak Bandırma'daki insanlara gönüllü olarak bilgi sağlamayı amaçladık. Broşürler ve posterler bastırarak ilçe merkezinde insanlara ulaştırdık (25-28 Ocak 2022). Çalışmalarımızı Bandırma Belediyesi'nin ilçe merkezindeki Barış Manço Kültür Merkezi'nde gerçekleştirdiğimiz salon konferansı ile tamamladık. (29 Ocak 2022, saat: 14.00)

Gerçekleştirilen Faaliyetler

Faaliyet 1:

Stresli ve günlük yaşamında herhangi bir konuyla ilgili başvurabilecek bireylerin (öğrenci ya da yetişkin fark etmez) ilaçlara başvurmadan nefes pratikleri gibi uygulamalarla da streslerinden büyük oranda kurtulabilecekleri tezinden yola çıkıldı. (Elbette tıbbi müdahale gerektirecek durumların sağlık kuruluşlarına bir uzman doktora başvurması gerekliliği unutulmadan.) Bu konuda araştırma yapıldı. Mindfulness Koçluk ve Nefes Pratikleri konusunda uluslararası uzmanlık belgesine sahip kişilerle görüşmeler yapıldı.

Faaliyet 2:

Grup üyeleri (Mehtap Söylemez ve Sedanur Çoşkun) söz konusu teknikleri öncelikle kendilerinde uyguladılar. Bu konuda literatürdeki olumlu bilgileri ve kendi deneyimlerini hazırlanan bir broşürle Bandırma ilçe sakinleriyle paylaştılar.

Faaliyet 3:

Bandırma Barış Manço Kültür Merkezi'nde 29 Ocak 2022 Cumartesi günü saat 14.00'te bir konferans gerçekleştirildi.

Elde Edilen Sonuçlar

Proje sonunda grup üyeleri öğrenciler kendileri de uyguladıkları bilinçli farkındalık nefes pratikleri ile daha rahat ve özgüvenli olarak çalışmalarını sürdürerek tamamlamışlardır. Hedef kitlenin durumundaki Bandırma'daki vatandaşlarımız da bu konudaki bulgu ve deneyimler hakkında gerçekleştirilen bir konferans ile bilgilendirilmişlerdir. Bu çalışmalarda ortaya çıkan bir sonuç da BANÜ-SEM bünyesinde bu konu ile ilgili bir Nefes Terapisi Eğitimi açılması planlanmıştır.

PROJE GRUBU ÜYE BİLGİLERİ

Adı-Soyadı	Birim	e-mail	Telefon
Mehtap Söylemez	Band. MYO		
Sedanur Coşkun	Band. MYO		

DANIŞMAN ÖĞRETİM ELEMANI

Adı-Soyadı/Unvanı	Bilâl EZİLMEZ, Dr. Öğretim Üyesi	İmza
Birimi	Bandırma Meslek Yüksek Okulu	
Telefon	0-535-4340016	
E-mail	bezilmez@bandirma.edu.tr	
Tarih	30.01.2022	

EKLER: Grup üyeleri Bandırma kent merkezinde tanıtım ve bilgilendirme çalışmalarını yaparken.





MINDFULNESS KOÇLUK NEFES PRATİKLERİ GENEL SAĞLIK VE STRES AZALTMA ÜZERİNE ETKİLERİ



Tarih: 29 Ocak 2022

Saat: 14.00

Yer: Barış Manço Kültür Merkezi



BANDIRMA MESLEK YÜKSEK OKULU'NUN ETKİNLİĞİNE TÜM HALKIMIZ DAVETLİDİR.