

Jade Metot - Bedeni Doğru Kullanma Sanatı

1) İŞ HAYATINDA JADE METOT

- ◆ Yöneticilere Özel Bireysel Jade Koçluğu
- ◆ Duruş Hâkimiyeti
- ◆ Nefes Hâkimiyeti
- ◆ Zihin Hâkimiyeti
- ◆ Duygu – Düşünce – Beden Bütünlüğü

2) KURUMSAL ÇALIŞMALAR

- ◆ Bedeni Doğru Kullanma Sanatı – Jade Metot
- ◆ Jade Metot ile Beden Mekanığı Eğitimi
- ◆ Jade Metot ile Nefes (Eğitimi) Terapisi
- ◆ Jade Metot ile Zihin Çalışmaları – Meditasyon
- ◆ Farkındalık ve Bilişsel Terapi yaklaşımları ile
- ◆ Duygu – Düşünce Beden bütünlüğü

KURUMSAL OUTDOOR ÇALIŞMALAR

- ◆ Jade Metot
- ◆ Yoga

- ◆ Nefes Terapisi
- ◆ Hareket Terapisi
- ◆ Zihin Çalışmaları – Meditasyon

STÜDYO ÇALIŞMALARI

- ◆ Well-being Jade
- ◆ Rehabilitik Jade

JADE METOT NEDİR?

İkna edici, dikkat çekici, güçlü, sakin, kontrollü, kriz yönetiminde başarılı, yönetici ve belirleyici, yetenekli, idareci, iradeli ve pozitif olmak, profesyonel hayatta başarının gereklilikleridir.

Heyecan, stres, hafıza, zihin, öfke, gevşeme, ikna, pozitif düşünce, empati ve sempati, kontrol edilebilen olgulardır. Yaratmak, yönlendirmek, yönetmek ve etkili iletişim JADE Metot ile yaratılıp geliştirilebilir.



Stott Pilates , Hatha Yoga ve Pranayama (Nefes Bilimi) disiplinlerinin mükemmel uyumuyla çalışan Jade Metot, holistik bir yaklaşım kullanır. Kişilerin vücut kullanış şekillerine ayna tutularak ; bedenlerini ve nefeslerini amaca uygun, doğru ve kontrollü kullanmayı öğrenmeleri, düşünce şekillerine hakim olabilmeleri ve dolayısı ile aslında hayatta durmak istedikleri pozisyonu kendilerinin belirlemesi amaçlanır.

YEŞİM MUNGAN KİMDİR?

- Merrithew Health Fitness Faculty Canada ve Everest College Canada-Business mezunudur.
- EWYT-RYT350* – Yoga Alliance RYT200 350-hour Teacher Certification eğitimlerini yine Kanada'da tamamladı. Pranayama ve Nefes Koçluğu Eğitimleri aldı.
- Kanada – Toronto'da STOTT Pilates Full Sertifikalı Uluslararası Eğitmeni olarak; Pilates – Yoga – Meditasyon ve Pranayama (Nefes) eğitimleri verdi. Fizik Tedavi Uzmanları ile rehabilitik amaçlı çalışmalar gerçekleştirdi.
- SVET Center (of scientifically investigated, mental Metots of healing) ve Meditasyon eğitimini Lichtquell Seminarzentrum, Todtmoos, (Mind Science Meditation) Almanya'da tamamladı.
- Usui Shiki Ryho Reiki 2. Derece Uzmanı ve Uygulayıcısıdır.
- 2011 Eylül ayında Türkiye'ye dönüş yapan Yeşim Mungan, çeşitli firmalarda pilates, yoga ve nefes teknikleri üzerine seminerler verdi. Aynı paralelde Hillside City Club Trio'da Pilates ve Yoga Eğitmeni olarak 2014 yılına kadar çeşitli ders ve seminerler vermeye devam etti.
- Ağırıklı olarak Özel Yaralanmalı kişilerin akut dönem sonrası tedavi ve kronik ağrıların sağlığına kavuşmalarına destekleyici fiziksel çalışmaların yanında, ruh ve zihin sağlıklarını da güçlendirici kurumsal ve bireysel çalışmalar yapmaktadır.
- Pilates ve Yoga'nın doğasına uygun, nezih bir atmosfer yaratmak amacı ile Temmuz 2014'de Studio Jade'i kurdu.

1) İŞ HAYATINDA JADE METOT

YÖNETİCİLERE ÖZEL BİREYSEL JADE KOÇLUĞU

İş dünyasında, gelişmek ve güçlenmek için yollar; bizi rekabetten sıyrarak araç ve sistemler ararız. Bu yolda



bizimle olacak en büyük sermayemiz de KENDİMİZİ. Bizi daha ileriye taşıyacak, her yönde bize artı kazandıracak ve hep bizimle olacak BEDENİMİZ. Biliyoruz ki, kendimize yaptığımız yatırımlar, bizi hep daha iyiye götürür.

DURUŞ HÂKİMİYETİ

Vücudumuz ve vücut kullanış şeklimiz bizim hakkımızda ne anlatıyor? İnsanoğlu, beden ve zihnin ayrılmayacağı bütüncül bir oluşumdur. Fiziksel bedende her ne olursa, zihinde yankılanacak ve duyguları etkileyecektir. Vücut duruşunu düzenlemek, bedensel farkındalık ve biyolojik geri bildirim tekniğidir.

NEFES HÂKİMİYETİ

Nefes alışımızın derinliğini, ritmini ve hızını değiştirmek suretiyle kimyamızı, duygularımızı ve tutumumuzu, kendimizi daha olumlu bir akıl-beden durumuna geçirecek şekilde değiştirebiliriz. Olaylar ve kişiler karşısında kendimizi kontrol edebilir, irade, duygu, ego kontrolü kazanabiliriz.

ZİHİN HÂKİMİYETİ

Farkındalık çalışmaları ile kontrolsüz ve amaca hizmet etmeyen düşünsel ve duygusal davranışların nasıl değiştirileceği deneyimletilerek, kişilerin gerçek potansiyellerini keşfetmeleri amaçlanır.

DUYGU – DÜŞÜNCE – BEDEN FARKINDALIĞI

Farkındalık (Mindfulness), kişinin, “Şu anda ne yaşıyorum?” sorusunu yanıtlamak için, kendi düşüncelerini, duygularını ve bedenini gözlemlemesi yoluyla elde edilen zihinsel bir durum olarak tarif edilebilir.

Farkındalık, psikoterapi içerisinde otuz yıla yakın bir süredir, düşünce, duygu ve beden duyularına belli bir şekilde odaklanmayı amaçlayan bir terapi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Bu psikoterapi yönteminin depresyon,

panik atak, fobi, obsesyon, stres gibi rahatsızlıklarda etkili olduğu araştırmalarda tespit edilmiştir. Farkındalık, kendi duygu ve düşüncelerine karşı içgörü kazanmayı, dikkatin negatif ve takıntılı şekilde kendine odaklandığı düşünme biçimlerinden uzaklaşmayı sağlayan bir beceri olarak değerlendirilmektedir.

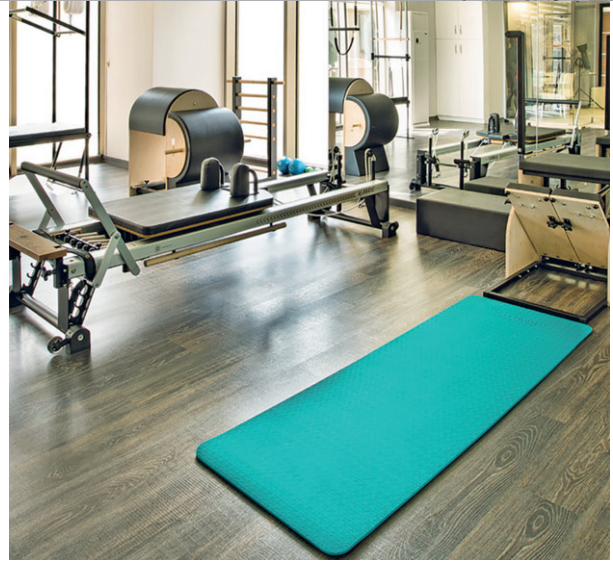
2) KURUMSAL ÇALIŞMALAR

Kurumsal çalışma ortamlarında enerjinin yüksek tutulması, konsantrasyonun, bedensel ve zihinsel farkındalığın artırılması, stresin giderilip daha uyumlu ve empati içeren iş ilişkilerinin oluşturulması için yanınızdayız. Çalışmalarımızın tümü, başta bireysel değişim ve gelişim olmak üzere, kurumun gelişimine katkı sağlamayı hedef almaktadır.

BEDENİ DOĞRU KULLANMA SANATI – JADE METOT

Doğru duruş ve nefes, sadece dışarıya nasıl göründüğümüzü değil, sinir ve hormon sistemlerimizi, kendimize güvenimizi ve risk alabilme kapasitemizi de etkiler. Kurumlar için özel olarak tasarlanmış bu eğitimlerde, uygulayabileceğimiz küçük değişiklikler ile bütün sistemimizi ve hayat başarımızı nasıl kontrol edebileceğimizi göreceğiz.

Beden – Hayat Döngüsü
Duruş Alışkanlıkları
ve Algı Etkileşimi
Sağlıklı Duruş – Başarı Etkileşimi
Beden Mekanığı
Duruş – Nefes İlişkisi
Nefes – Sinir Sistemi Etkileşimi
Amaca Yönelik Nefes



KURUMSAL FARKINDALIK ÇALIŞMALARI

Vücudumuzu kullanım şeklimiz, düşünce şeklimiz ve nefes alış şeklimiz, kim olduğumuzu tanımlar. Hormonlarımızı ve dolayısı ile sağlığımızı, modumuzu ve kişisel gücümüzü direk olarak etkiler. Duygu ve düşüncelerimiz bedenimizi kullanım şeklimizi ve tabii ki bedenimizi kullanım şeklimiz de duygu ve düşüncelerimizi yapılandırır. Amacımız beden ve zihne teknik kullanma baskı ve stresi yaratmadan, gerekli yapılanmayı doğal olarak oluşturmaktır.

- Çalışanlarda farkındalık yaratmak ve kendilerini keşfetmelerini sağlamak.
- Performans ve motivasyonu arttırmak.
- Duyguların farkında olup kontrol edebilmek.
- Zihin ve beden dengesini sağlamak.
- Çalışanların iş hayatlarını daha keyifli bir yolculuğa dönüştürmek.
- İletişim kurma ve kendini daha etkin ifade etme yeteneğinin gelişmesi.
- Takım çalışmalarında uyum ve verimliliğinin artması.
- Kurum içi iletişimde kaliteyi artırmak.
- Olumlu-Pozitif bir kurum ortamı yaratmak.
- Çalışanları hedeflerine daha kolay ve hızlı ulaştırmak.
- Empati kurmak.
- Problemlerle baş edebilme becerilerini arttırmak.

KURUMSAL NEFES ÇALIŞMALARI

- Motivasyonunun artırılması,
- Beta dikkat seviyesi oluşturulması,
- Duygu kontrolü,
- Stres ile baş etme kabiliyetinin oluşturulması,
- Takım çalışmalarında uyum ve verimliliğinin artması,
- Konsantrasyon, bellek ve öğrenme kapasitesinin artması,
- Başarıya odaklanma
- Hedef oluşturma ve hedefe ulaşma
- Arkadaşlar ve çevreyle olumlu ilişkiler geliştirme
- Dışa bağımlılıktan vazgeçip, kendi gücünü oluşturma
- Neşe, sevinç, coşkuyu artırarak iş verimini çoğaltma

KURUMSAL MEDİTASYON ÇALIŞMALARI

- Ruh
- Kendini fazlasıyla “iyi” hissetmek
- Amacını bulmuş olma hissi
- Kendini anlamak
- Potansiyelini gerçekleştirmek
- Zorluk ve tehditlerle başa çıkabilmek

ZİHİN

- Korkulardan ve endişeden kurtulmak
- Geri kazanılan sükunet ve mutluluk
- Düşüncelere daha fazla hakim olabilmek
- Olumlu duyguları ifade edebilme becerisi
- Kolaylıkla konsantre olabilmek (daha rahat yoğunlaşabilmek)

BEDEN

- Gerginlikten kurtulmak
- Daha iyi (kaliteli) uyumak
- Artan oranda canlılık
- Psikomatik nedenli rahatsızlıklarda azalma

WELLBEİNG JADE

Sağlık kazanmanın yolu beden, nefes ve zihinden geçiyor. Bu üç unsur birbirini sürekli destekleyerek sağlığımızı etkiliyor. Bu mucizevi sistemi bütün olarak ele alan Wellbeing Jade ile;

- Kronikleşmiş yanlış duruşlarınızı ve nefesi tanıyacak.
- Bedeni ideale en yakın şekilde yeniden yapılandırılacak.
- Sağlıklı hareket etmeyi ve doğru nefesi kalıcı bir şekilde öğrenecek.
- Doğru egzersizle beden, zihin ve ruh sağlığını bir bütün olarak koruyabileceksiniz.

REHABİLİTİK JADE

Ameliyat, yaralanma ya da herhangi bir travma sonrası tedavi sürecini destekleyen Rehabilitik Jade ile kişinin özel ihtiyaçlarına çözüm üretiliyor. Özellikle fıtıklar, kemik erimesi, skolyoz, kifoz, lordoz, kireçlenmeler, omuz yaralanmaları, fibromiyalji, multiple skleroz, parkinson sorunları olanlar için ideal bu yöntemle şifalı ve güvenli uygulamalar yapılıyor.