

14 Eylül 2025’de eğitim başlıyor...

Psikodinamik Temelli Sinir Sistemi Regülasyonu Eğitimi

EĞİTMEN: ZEYNEP AĞARTAN (Kuantum Koçu, Bilinçaltı Dönüşüm Uzmanı)

Duyularınla güvenle kal. Taşma–donma döngüsünü kır. Günlük hayata yayılan sakinliği kur.

Bu program, beden–zihin–duygu üçlüsünü aynı çizgide buluşturur. Öğrettiğimiz şey “teori” değil, tekrar edilebilir beceriler: Tetiklenince nasıl toparlanırsın, duyguyla nasıl kalırsın, ilişkide nasıl dengede durursun ve bunu her gün nasıl sürdürülebilir hale getirirsin.

Bu eğitimle neleri kazanırsın?

Tetiklenme anında kendini hızla toparlama becerisi

Donma/taşma döngülerini fark etme ve yavaşlatma

Öz–şefkati ve öz–değeri bedende hissetme ve sabitleme

İlişkilerde sınır koyma ve koregülasyon kapasitesini artırma

Sabah–akşam uygulanabilen kısa, net bir rutin

(Modül 3’te) vaka okuma, grup tutma ve mikro müdahale gibi eğitmenlik yetkinlikleri

Nasıl ilerliyoruz?

Her derste aynı, sade akış: Kısa anlatım → mini pratik → nefes → süreç (proses) → günlük ödev.

Amaç; bilgiyi “hissetmeye” ve “hayata” indirmek. Her hafta tek bir net beceri kazanırsın ve onu günlük rutine yerleştirirsin.

Eğitim Materyalleri (5 Kitap)

Modül 1 – Ders Notları (Temel)

Modül 2 – Ders Notları (Uygulayıcı)

Modül 3 – Eğitimci Kitabı (Derin sağaltım / Süreç yönetimi)

Nefesle Regülasyon Egzersizleri

Psikanalitik Sağaltım ve Prosesler

Tüm materyaller ders akışına gömülüdür; katılımcıların günlük pratikleri kolayca yerleştirebilmesi için sade ve uygulanabilir biçimde düzenlenmiştir.

Ders Programı (Modüllere Göre Proses Akışı)

Modül 1 – Temel (12 hafta)

M1-P1: Bedensel Güven Köprüsü – bedende güven ve tolerans penceresine yumuşak giriş

M1-P2: Tetiklenme Anında Toparlanma İzni – savaş/kaç/don döngüsünü fark edip yavaşlatma

M1-P3: İnteroseptif Temas Ritüeli – iç duyumlara güvenle eşlik

M1-P4: Nazik İç Sesle Kapsama – öz-şefkati bedende sabitleme

M1-P5: Savunmayı Fark Et & Yumuşat – zihinsel savunmaları bedensel eşlikle gevşetme

M1-P6: Mikro-Travma İzini Açma – kronik stres/mikro-travma kayıtlarına güvenli temas

M1-P7: Bağlanma Temasını Yumuşatma – eski örüntüleri regülasyonla eşleştirme

M1-P8: Sabah–Akşam Regülasyon Köprüsü – sürdürülebilir günlük rutin

M1-P9: Koregülasyon Teması – ilişkide sinir sistemlerinin eşleşmesini düzenleme

M1-P10: Sakin Alan İnşası – kişisel calm zone ve sınır uygulaması

M1-P11: Özdeğerle Buluşma – iç eleştirme yerine öz-değer deneyimini güçlendirme

Psikodinamik Temelli

Sinir Sistemi Regülasyonu Eğitimi

Zeynep Ağartan

www.zeynepagartan.com

M1-P12: Güvene Teslim Ritüeli – kontrolden güvene geçişi bedende sabitleme

Her dersin akışı:Konu anlatımı (15–20 dk) → Tanıma drilleri (5–10 dk) → Nefes (8–12 dk) → Proses (15–25 dk) → Kısa Soru–Cevap (5–10 dk)

Modül 2 – Uygulayıcı (10 hafta)

M2-P1: Yük Haritası – donukluk/taşma spektrumunda kişisel profil

M2-P2: Persona Maskesini Askıya Al – inkâr/bölme/persona katmanına güvenli yaklaşım

M2-P3: Döngüyü Gör – tetikleyici–duygu–davranış yeniden sahnelemeyi durdurma

M2-P4: Güvenli Bağ Onarımı – bağlanma yarasını regülasyonla yeniden örgütleme

M2-P5: Duyguyu Tutan Kase – duyguyla kalıp genişlemeyi somatik olarak öğrenme

M2-P6: Bellek Yeniden Kodlama Kapısı – anı alanında güven ve güncelleme

M2-P7: İlişki Aynasında Gerçeklik – ilişkisel tetiklenmeler ve koregülasyon

M2-P8: İyileşmeyi Sabitle – ritüel, alışkanlık ve gündelik yerleşim

M2-P9: Öz-Onarım Mikrodavranışları – iç kaynaklarla günlük toparlanma

M2-P10: Anlam ve Vedalaşma – TSSB sonrası anlam kurma ve kapanış

Modül 3 – Derin Sağaltım / Eğitimlik (12 hafta)

M3-P1: Kök İnanç Re-Map – çekirdek inancı bedensel eşleşmesiyle çözümlemek

M3-P2: Otantik Öz Buluşması – yetişkin/çocuk/ebeveyn figürlerini düzenlemek

M3-P3: Anı Alanında Güven – bellekle çalışmada güvenli protokol tasarımı

M3-P4: Yargısız Tanıklık Alanı – eğitimci durumunda nötralliteyi bedende taşımak

M3-P5: Kişisel Regülasyon Protokolü – araç seti oluşturma ve test etme

M3-P6: Grup Alanını Kapsama – farklı sinir sistemi profillerini aynı alanda tutmak

M3-P7: Eğitimci Gölgesini Aydınlatma – aktarım/karşı-aktarım farkındalığı

M3-P8: Vaka Alanında Mikro-Müdahale – vaka çözümleme basamakları

M3-P9: Entegratif Yöntem Dokuması – çoklu yaklaşımı bütünleştirme

M3-P10: Eğitimci Vizyonu ve Bütünleme – kapanış ve rol vizyonu

11-12. Haftalar final çalışmalarına ayrılmıştır.

Kime uygun?

Kendiyle çalışmayı düzenli ve güvenli bir zeminde ilerletmek isteyenler

Terapistler, koçlar, uygulayıcılar: kuramı pratiğe çevirmek isteyen profesyoneller

Donma/taşma döngülerinden çıkmak, sınır ve ilişkisel dengeyi güçlendirmek isteyen herkes

Katılım

Canlı dersler + tekrar erişimi

Haftalık kısa pratikler ve günlük rutin önerileri

Materyaller erişilebilir, sade ve uygulamaya dönük

Takvim ve Kayıt

Modül 1:

14 Eylül - 30 Kasım 2025, Her Pazar 12:00-14:00

Modül 2:

11 Ocak-15 Mart 2026, Her Pazar 12:00- 14:00

Modül 3:

12 Nisan - 28 Haziran 2026, Her Pazar 12:00- 14:00, Hafta içi bir gün 20:30 süpervizyon

1. Modül Katılım Bedeli:

(12 Hafta)

Haftalık ödeme 1800₺

<https://www.zeynepagartan.com/about-4>