



**SELİN KAHVECİOĞLU**

*Daha iyi hissetmek mümkün.*



Uzman Klinik Psikolog  
Birey, Çift ve Aile Psikoterapisti

[psikologselinkahvecioglu.com](http://psikologselinkahvecioglu.com)

# HAKKIMDA



*Daha iyi hissetmek mümkün.*

Uzman Klinik Psikolog, Birey, Çift ve Aile Psikoterapisti Selin Kahvecioğlu; Marmara Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim kadrosunda yer almakta; danışmanlık hizmetleri, birey, çift/aile psikoterapileriyle birlikte çeşitli işbirlikleri ile kurumsal eğitimler sürdürmektedir.

Özyeğin Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamladıktan sonra Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans programını yüksek onur derecesiyle ve birincilikle bitirmiştir.

Farklı yaklaşımlardaki eğitimleri sayesinde bütünlük bir bakış benimseyerek, bireyin ihtiyaçlarına uygun psikoterapi sürecini yürütmektedir.

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), Diyalektik Davranış Terapisi (DDT), Bilişsel Davranışçı Sistem Analizi Terapisi (CBASP) ve Çift ve Aile Terapilerinde uzmandır.

Türk Psikologlar Derneği (TPD), Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği (BDPD), Çift ve Aile Terapileri Derneği (ÇATED) ve Fark Edenler Derneği üyesidir.



**SELİN KAHVECİOĞLU**

[psikologselinkahvecioglu.com](http://psikologselinkahvecioglu.com)

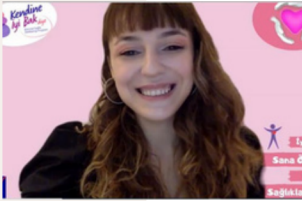
Daha iyi hissetmek mümkün.

# HİZMETLER



## 1 ATÖLYELER

Atölyeler; kişilerin ruhsal zorluklarını aşmasına yardımcı olan destekleyici bir ortam sağlar ve konusuna bağlı olarak çeşitli egzersizlerle beceri geliştirmeye olanak sunar. Ortalama 300 dakika sürer; küçük gruplarla hem online hem yüz yüze olarak planlanabilir.



## 2 EĞİTİMLER

Eğitimler; öğretici yönüyle öne çıkar, katılımcıların konu hakkında derin bilgi sahibi olmasını sağlayarak sorunlarına yönelik yeni bakış açıları kazandırmayı hedef edinir. Ortalama 150 dakika sürer; küçük/büyük gruplarla hem online hem yüz yüze olarak planlanabilir.



## 3 DANIŞMANLIK

Kurumsal danışmanlık hizmetleri hem gruplar hem de bireylerle uygulanmakta olup; şirket çalışanlarının genel yaşam kalitesini arttırmak, bireysel zorlanmaları ile baş etme kapasitesini arttırmak ve en yüksek verim ile çalışmalarını sağlamak amacıyla uygulanır. Bireyler veya gruplarla yürütülmesine bağlı olarak süreler değişkenlik gösterebilir.

### Markalar & İşbirlikleri



**SELİN KAHVECİOĞLU**

psikologselinkahvecioglu.com

## Takım Ruhu Atölyesi



Bu atölyede; ekip çalışmasında takım ruhunun işlevselliği için gerekli olan bireyler arası psikolojik uyumun sağlanması, bireylerin takım bilinciyle bütünleşmesini ve grupların "Ben" yerine "Biz" imajıyla düşünebilmeyi sağlaması amaçlanmaktadır.

## Duygusal İlk Yardım Atölyesi



Ruhsal yaralanmalar da fiziksel yaralanmalar kadar acı vericidir. Bu atölye hem kendi kendine hem de çevremizdeki duygusal yaralanmalara merhem olabilecek yöntemleri edinmeyi hedefliyor. İlk yardım hayat kurtarır!

## Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Atölyesi



An'dan koparak savrulan bilinç yaşamımızı hiç farketmediğimiz yönlerden etkiliyor olabilir. Bu eğitim an'da kalma'nın önemini, bilinçli ve farkında olabilme tekniklerini öğretmeyi ve zihnin bugünle temas etmesini sağlamayı amaçlanmaktadır.

## Gevşeme ve Nefes Egzersizleri Atölyesi



Bu atölye, yaşam koşuşturmacasını bir süreliğine duraklatabilmeyi; nefesine, bedenine ve farkında olmadan gerginleşen kaslarımıza odaklanmamızı sağlayarak çözülmeyi ve çatışmadan uzak bir zihne kavuşmak için ilham olmayı amaçlanmaktadır.



# Daha iyi hissetmek mümkün. ATÖLYELER

## “Anksiyete & Panik Yönetimi” Atölyesi



Anksiyete ve panik hali doğru yönetilemediğinde, tüm işlevselliğimizi bizden çalacak bir takım sonuçlar doğurur. Bu atölye; panik ve anksiyeteyi anlamayı, iş ve özel yaşamdaki kaynakları keşfetmeyi ve etkinliği kanıtlanmış yöntemlerle doğru kaygı yönetimini öğretebilmeyi amaçlamaktadır.

## “Depresyonla Mücadele” Atölyesi



Herkes zaman zaman kendisini kötü hisseder ancak bu depresyona girdiğimizi gösterir mi? Depresyonu nasıl tanır, neler yapabiliriz? Depresyonda olan yakınımıza nasıl yaklaşabiliriz? Bu atölye tüm bu soruları cevaplamak ve bireysel tecrübelerle yardımlaşmak için hazırlanmıştır.

## “Gidenler Üzerine”: Kayıp & Yas Paylaşım Atölyesi



Bu atölyede, katılımcılar sevdiklerini kaybetmenin yarattığı duygusal süreçleri anlamlandırmaya ve yas sürecinde yaşadıkları zorlukları paylaşmaya davet edilir. Profesyonel rehberlikle, yasın farklı aşamalarını keşfederek duygusal iyileşme yollarını destekleyici ve empatik bir yaklaşımla birlikte buluyoruz.

## Romantik İlişkiler Atölyesi



Bu atölye, romantik ilişkilerinizi güçlendirmek ve derinleştirmek için gerekli becerileri keşfetmeyi amaçlar. Sizleri; iletişim, güven ve bağlanma konularında farkındalık kazanarak, sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmanın yollarını öğrenmek, uygulamalar ve stratejiler ile romantik bağları yeniden keşfetmeyi denemeye çağırıyoruz.



**SELİN KAHVECİOĞLU**

psikologselinkahvecioglu.com



## Stresle Başa Çıkma ve Duygu Kontrolü Eğitimi

Bu eğitim stresle ilgili doğru bilinen yanlışları ve işlevsiz yöntemleri farketmeyi; stresi doğru tanıma, yaşamımızdaki stresin bireysel kaynaklarıyla yüzleşme ve duygularımızı sağlıklı biçimde yönetebilmeyi amaçlamaktadır.



## Ertelemecilikle Başa Çıkma Eğitimi

Bu eğitim; ertelemeye sebep olan ve her birimiz için farklı olan duygular, düşünceler, tutumlar ve davranış kalıplarını farketmeyi; ertelemecilik döngülerini keşfetmeyi; erteleme davranışıyla mücadele etmenin yollarını bulmayı ve bireysel işlevselliği sağlayarak kurumsal iş verimini arttırmayı hedeflemektedir.



## Psikolojik Dayanıklılık (Resilience) Eğitimi

Bu eğitim; bireylerin stresin olası olumsuz etkilerine karşı korunabilme, ruhsal veya fiziksel zorluklar sonrası yeniden toparlanabilme becerilerini geliştirmeyi, bireysel desteklerini keşfetmeyi ve doğru kullanmayı ve dolayısıyla "ruhsal bağışıklık sistemlerini" güçlendirmeyi hedeflemektedir.



## İş Hayatı ve Ebeveynlik Dengesi Eğitimi

Bu eğitim; ebeveynlik rolünü evde bırakmak, çalışan rolünün yükünü ise iş yerinde bırakmak üzerine bireyleri bilgilendirecek, "yeterince iyi ebeveynlik" hakkında fikir sahibi olmayı sağlayacak ve ailelerin akıllarındaki soruları yanıtlayacaktır.





## Motivasyon ve Odak Eğitimi



Bu eğitim, çalışanların bireysel motivasyon kaynaklarını keşfetmeyi sağlayarak sürdürülebilir ve gerçekçi motivasyon tanımını öğretmeyi; temel ve ileri motivasyon tekniklerini içselleştirerek çalışanların verimliliğini arttırmaya yönelik hazırlanmıştır.

## Kendini Tanıma Eğitimi



Kendini tanımanın mutlulukla, yararlı düşünme stratejileriyle, sağlıklı ilişkiler kurmakla, çözüm üretmeyle, yaratıcılıkla ve başarılı kariyerle ilişkisinin saptandığını biliyoruz. Bu eğitim bireylerin kendilerini oluşturan parçaları tanıyarak benliklerine ışık tutmayı amaçlamaktadır.

## Tükenmişlikle Başa Çıkma Eğitimi



Bu eğitim; tükenmişliğe yol açabilecek rollerimizi esnetebilmek, sıkışmış hissettiğimizde duygularımızla başa çıkabilmek, hayat standartlarımız içinde gerekli önlemleri alabilmeyi ve tükenmişlikten korunmayı öğretmeyi hedeflemektedir.

## Zor Duygularla Mücadele: Öfke Kontrolü Eğitimi



Bu eğitim; öfkenin altında yatan duyguları farketmeyi ve temas etmeyi, temas edilen gerçek duygularla yüzleşerek hafiflemeyi, öfkenin yarattığı davranışlarla mücadele etmeyi ve öfke duygusunu kontrollü şekilde yaşamayı öğretmeyi hedeflemektedir.



## Etkili İletişim Eğitimi



İyi iletişim becerileri; kişinin hem günlük yaşantısındaki ilişkilerinin sağlamlığıyla hem de iş hayatındaki zorlu iletişimlerini yönetebilmesiyle yakından ilişkilidir. Bu eğitim; etkili iletişim tekniklerini çatışma, müzakere, empati kavramlarıyla inceleyerek "iyi" dinleyici ve anlatıcı olabilmenin adımlarını atmayı hedefler.

## "Zor" Olanla Başa Çıkma Eğitimi



Zor insanlar, durumlar ve ilişkiler her zaman her yerde karşılaşılabılır; ve değiştirilemez bir takım unsurlarıyla kişiyi içinden çıkılmaz bir güçlüğü sürükleyebilir. Bu eğitim sizi; zor durumlara ve insanlara yaklaşımımızı gözden geçirmeye ve değiştirilebilir iletişim tekniklerini fark etmeye davet ediyor.

## Profesyonel Yaşamda Müzakere ve İkna Eğitimi



İş hayatında bir diğerini etkileyebilmek ve harekete geçmesini sağlayabilmek bir takım iletişim becerilerini bilmekle mümkündür. Bu eğitim kaçınılması gereken iletişim durumlarını tanımlamayı; müzakere becerisi ve ikna kabiliyetini geliştirerek profesyonel yaşama katkı sunmayı amaçlamaktadır.

## Empati ve İçgörü Eğitimi



Empati ve içgörü sahibi olabilmek; anlamak ve anlaşılabilirlik için iki önemli anahtardır. Bu eğitim; farkına varmak, dinlenmek, hissedilmek ve diğerine erişebilmek için zihin kuramını anlamayı; takım çalışmaları başta olmak üzere hem profesyonel yaşam hem özel yaşamda bireyin empati kazanmasını hedeflemektedir.







**SELİN KAHVECİOĞLU**

*Daha iyi hissetmek mümkün.*

Eğitimler, atölyeler ve tüm hizmetlerle ilgili daha fazla bilgi almak; tanışma toplantısı planlamak için iletişime geçebilirsiniz.



[psikologselinkahvecioglu.com](http://psikologselinkahvecioglu.com)



[psk.selinkahvecioglu@gmail.com](mailto:psk.selinkahvecioglu@gmail.com)



Whatsapp: 05527308875

Telefon: 05345908875