



Mutluluk Tasarımcısı

Gizem DAĞ

*Mutluluk,
kalbimize
iyi gelenleri
çoğaltmamızdır...*

Yolculuğum...




Mutluluk Tasarımcısı

Gizem Dağ

1986 yılı İzmir doğumluyum. Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi Radyo, TV ve Sinema Lisans Bölümü'nden mezun oldum ve ardından aynı üniversitede Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü'nde yüksek lisans eğitimimi tamamladım. Yine aynı bölümde doktora eğitimime devam ediyorum. Doktora tezimde "İyilik ve İyiliğin Duyurulması" konusunu çalışıyorum.

Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi, Pamukkale Üniversitesi İletişim Fakültesi ve İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu Halkla İlişkiler Bölümü'nün özel sektör danışmanıyım. Yaşar Üniversitesi, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık Bölümü, Su Ayak izi Farkındalığı Bilimsel Araştırma Projesi'nde Influencer olarak yer almaktayım. Gençlik ve Spor Bakanlığı Gençlik Merkezleri'nde Eğitim Görevlisi olarak mutluluk ve iletişim eğitimi vermekteyim.

15 yıl boyunca profesyonel hayattaydım. Kariyerime, telekomünikasyon sektöründe Satış Sorumlusu olarak başladım. Yolculuğuma eğitim sektöründe Halkla İlişkiler Yöneticiliği ve Öğretmenliği ile devam ettim. Enerji sektöründe Kurumsal İletişim Müdürü olarak uzun yıllar görev aldım. Ardından tekstil ve moda sektöründe Grup Kurumsal İletişim Müdürü pozisyonunda görev yaptım.

2005 yılından bu yana çeşitli Sivil Toplum Kuruluşlarında, gönüllülük, mentorluk ve koçluk yapmayı sürdürmekteyim. Türk Kızılayı İzmir Gençlik Kolları Kurucu Başkanlığı ve Yönetim Kurulu (YK) üyesi yaptım. Türkiye Halkla İlişkiler Derneği (TÜHİD), AIESEC Türkiye, Değişim Liderleri Derneği (DLD) ve EMCC (European Mentoring & Coaching Council/Avrupa Yönderlik ve Koçluk Derneği) üyesiyim. 2020 Eylül ayından bu yana ise EMCC Türkiye, Ege Bölge Takım Lideriyim ve EMCC Türkiye İletişim takımındayım. Happy Place to Work ile Türkiye'nin En Mutlu İşyerlerini seçme ve yaratma sürecinde danışman olarak çalışıyorum.

Kişisel dönüşüm, gelişim, pozitif psikoloji ve iletişim alanında çok sayıda eğitim ve sertifika programına katıldım, 2013 yılında Association for Coaching'ın profesyonel koçluk eğitimi ve 2015 yılında İstanbul Üniversitesi Liderlik ve Yöneticilik Programı'nı tamamladım. 2020 yılındaysa "Happiitude India & Berkeley Institute of Well Being, California" tarafından 'Mutluluk Koçu ve Eğitmeni' unvanımı aldım. Aynı zamanda The International Coaching Federation (ICF) / CCE onaylı Mutluluk Koçluğu ve Liderliği eğitimini tamamladım. Dr. Madan Kataria'nın Kahkaha Yogası Lideriyim.

2005 yılında çalışmalarına başladığım "Mutluluk Tasarımcısı" markam ile İçsel İletişim ve Mutluluk alanında gerek akademik gerek ise düzenlediğim söyleşiler, mutluluk atölyeleri, eğitimler ve danışmanlıklar ile hayat amacımı gerçekleştirmeye devam ediyorum.

Mutluluk Tasarımı Nedir?

Her birey harika ve eşsizdir ve yaşamlarında farkında oldukları ya da olmadıkları, üzerinde düşünölmeye değer bir senaryoları vardır.

Bu farkındalıkları çerçevesinde daha iyi hissederek yaşamla ilgili duyarlılıklarını geliştirmelerine, kendi yaşamlarına ilişkin senaryolarındaki engelleri ve fırsatları görebilmelerine, yapabileceklerinin yol haritasını çizerken, yapamayacaklarını kabullenmelerine hayata karşı umutlarını ve motivasyonlarını tazelemelerine yaşamlarına ait seçimlerinin sorumluluğunu üstelenebilmeleri konusunda cesaretlenmelerine destek olmayı hedefleyen mutluluk yolculuğudur. Ve güzel haber mutluluk her an tasarlanabilir.

Mutluluk Tasarımı ile bireyler;

- Kendini daha iyi hisseder,
- Mutluluk değerlerini keşfeder,
- Yaşamından şikâyetçi ise kontrolü eline alır,
- Mutluluk yolculuğunu tasarlar.

Birlikte Neler Yapabiliriz;

- Daha İyi İletişim Nasıl Mümkün?
- Yenilik Zamanı; Kendini Keşfet
- Mutluluk Söyleşileri ve Kahkaha Yogası
- Mutluluk Tasarımı Atölyeleri (20 farklı içerik)
- Kurumsal Mutluluk Danışmanlığı
- Bireysel Mutluluk Mentörlüğü



“Mutluluk” Söyleşileri

“Mutluluk” kavramı ile ilgili bir bakış açısı yaratırken, bizi nelerin mutlu ettiğini fark edeceğimiz ve mutluluk hormonlarımızı tanıyarak, bize iyi gelenlerlerimiz üzerine tüyolar çıkaracağımız keyifli bir söyleşi gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Mutluluk kavramı ve nasıl daha mutlu oluruz? - 30 dakika
- Mutluluk hormonlarımız ve tüyoların çıkarılması - 25 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 5 dakika

Süre: 60 dakika + Soru - Cevap (20 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, kişi sayısında sınır yoktur.



“Kahkaha Yogası ”

“Kahkaha Yogası” ile enerji dolarken, mutluluk mottomuzu yazıp ardından bunu görselleştirerek resmedeceğimiz, içimizdeki yaratıcılığı çıkararak çocuksu sevincimiz ile dolacağımız keyifli bir etkinlik gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Kahkaha yogası nedir? (Teorik) - 10 dakika
- Kahkaha uygulamaları - 30 dakika
- Mutluluk mottosunun çıkarılması ve resminin yapılması - 15 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 5 dakika

Süre: 60 dakika + Soru - Cevap (20 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, kişi sayısında sınır yoktur.



“Daha İyi İletişim Nasıl Mümkün?”

“İletişim ve türlerini” tüm boyutları ile ele alacağımız, nasıl daha iyi iletişim kurabiliriz bunların yöntemlerini konuşacağımız ardından oyunlar ile öğrendiklerimizi pekiştirdiğimiz ve en sonunda role play ile canlandırdığımız keyifli bir eğitim gerçekleştireceğiz.

Akış;

- İletişim ve türleri nedir? Nasıl daha iyi iletişim kurabiliriz? (teorik) - 50 dakika

Ara - 10 dakika

- Oyunlar - 50 dakika

Ara - 10 dakika

- Etkin iletişim role play- 45 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyor? - 15 dakika

Süre: 3 Saat + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, tek eğitimde yüz yüze 50 katılımcıya kadar katılım olabilir.



“Yenilik Zamanı; Kendini Keşfet!”

Hayatta bazen kendimizi yenilemek isteriz. Yenilenme ile hedeflerimize daha hızlı ulaşabiliriz. Kendimizi keşfedeceğimiz, keşfederken içsel bir yolculuğa çıkacağız ve bu yolculukta eylem adımlarımızı çıkaracağız bir eğitim gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Yenilik nedir? Yenilenme ve hedeflerimiz ile bağı nedir? (teorik) - 50 dakika

Ara - 10 dakika

- Keşif yolculuğu - 50 dakika

Ara - 10 dakika

- Eylem adımlarımız - 45 dakika

- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 15 dakika

Süre: 3 Saat + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, tek eğitimde yüz yüze 30 katılımcıya kadar katılım olabilir.



Mutluluk Tasarımcısı

Atölyeler



Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-1

“Mutluluğumuzu Nasıl Tasarlarız?”

Mutluluğun bizim için ne anlama geldiğini keşfedeceğimiz, olumlu duygular, yüksek düzeyde iyi oluş veya güçlü kişilerarası ilişkilere nasıl sahip olacağımızı konuştuğumuz, kendi mutluluk deneyimlerimizi düşüneceğimiz ve nasıl tasarlayabileceğimizi öğrenebileceğimiz bir atölye gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Mutluluk nedir? Mutluluk ve iyi oluş, ilişkiler. (teorik) - 30 dakika
- Mutluluk deneyimlerimiz - 20 dakika
- Ara - 10 dakika
- Mutluluk nasıl tasarlanır?- 20 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 90 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-2

“İçimizdeki Çocuk ile Buluşma”

“Mutluluk ve içimizdeki çocuk” kavramları ile ilgili bir bakış açısı yaratırken, bizi nelerin mutlu ettiğini fark edeceğimiz ve bunları hatırlamak için kendimize bir motto yazıp bunu görselleştireceğiz, içimizdeki yaratıcılığı çıkararak çocuk sevincimiz ile dolacağımız keyifli bir atölye gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Mutluluk nedir? Bizi neler mutlu eder? (teorik) - 30 dakika
- İçimizdeki yaratıcılık - 20 dakika
- Ara - 10 dakika
- Motto ve görselleştirme- 20 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 90 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-3

“Mutluluk Çemberi”

Mutluluk çemberimizi çizerek mutluluk tanımlarımızı ve seviyelerimizi öğreneceğiz ardından çemberimize tekrar odaklanıp, mutluluk tanımlarımızın seviyelerini ne kadar arttırmak istediğimizi belirleyeceğiz. Eylem adımlarımız ile ayrılacağımız bir atölye gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Mutluluk çemberi nedir? Tanımlarımız ve seviyemizi belirlemek (teorik) - 30 dakika
- Eylem adımlarımız - 20 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika

Süre: 60 dakika - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.



Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-4

“Mutluluk Filmi”

Hepimizin dünyaya ve kendimize bakışımızı şekillendiren kişisel bir anlatısı var. Ama bazen iç sesimiz doğru anlamaz. Kendi hikâyelerimizi yazıp düzenleyerek kendimizle ilgili algılarımızı değiştirebilir ve kişisel mutluluğumuz önünde duran engelleri belirleyebiliriz. Kamera bizim elimizde olsa yaşamımızın hangi bölümünü çekmek isterdik? Mutluluk filmimizin hikâyesini yazacağımız keyifli bir atölye gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Mutluluk filmi ve kamera bizde olsa neler yapabiliriz? (teorik) - 30 dakika

Ara - 15 dakika

- Film hikayesinin yazılması - 30 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 15 dakika

Süre: 90 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.



Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-5

“Mutlu Beyin”

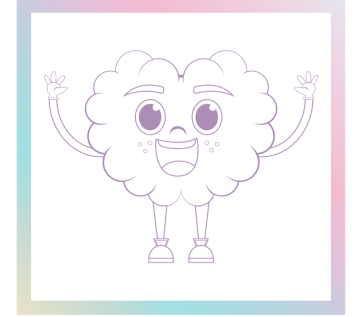
Beyin tüm hayatımız boyunca değişebilir. Yani bizi mutlu eden mutluluk becerilerini ne kadar çok uygularsak, beynimizin mutluluk üretmesi o kadar kolay olur. Mutluluğa dair beyninizi eğitebilmeniz için çeşitli egzersizler öğrenip uygulayacağımız bir atölyedir.

Akış;

- Beyini eğitmek? Mutlu beyin nedir? (teorik) - 30 dakika

Ara - 10 dakika

- Beyin egzersizleri - 30 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 80 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-6

“Mutluluk Öğrenilebilir mi?”

Mutluluk öğrenilebilir peki neler yaparsak bunu keşfedebiliriz işte bu noktada 4 MAT modelini öğreneceğimiz ve egzersizleri ile pratik kazanacağımız bir atölye gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Mutluluk nasıl öğrenilir? 4 MAT nedir? (teorik) - 30 dakika
- Öğrenme egzersizleri - 30 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 70 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-7

“Mutluluğa Bakmak”

Günlük yaşantımızda mutluluğumuzu ne kadar yaşam tarzı haline getirirsek, mutluluğumuzu artıran faaliyetlere ne kadar öncelik verirsek, o kadar mutlu oluyoruz.

Bu faaliyetlerin olması için mutluluğa dair bir mutluluk listesi yapacağız.

Akış;

- Mutluluğa bakmak? (teorik) - 30 dakika

Ara - 10 dakika

- Mutluluk listemiz - 30 dakika

- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 80 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-8

“Empati ve Mutluluk ile Bağ”

Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Aynı duyguları paylaşmaktır aslında, peki mutluluk ile bağı nelerdir, birbiriyle ilişkisine bakacağız bir atölye gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Empati ve mutluluk ile bağı nedir? (teorik) - 30 dakika
- Role play - 30 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyor? - 15 dakika



Süre: 75 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-9

“Öz Şefkat ve Mutluluk ile Bağı”

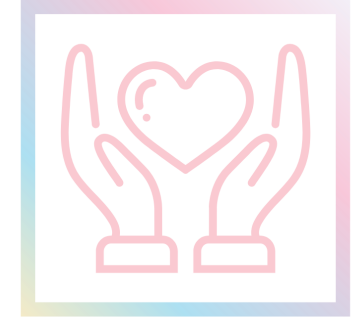
Öz şefkat, bir hata yaptığımızda, başarısız olduğumuzda veya bir aksilik yaşadığımızda kendimize nezaketle davranmayı içerir. Bu, duygusal olarak daha esnek olmamızı ve zorlu durumlarda daha iyi gezinmemizi sağlayan ve kendimizle ve başkalarıyla olan bağlantımızı geliştiren kendimizle ilişki kurmanın bir yoludur. Bu yolculuğa çıkacağımız eylem adımlarımızı çıkaracağımız bir atölye gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Öz şefkat ve mutluluk ile bağı nedir? (teorik) - 30 dakika

Ara - 10 dakika

- Topraklama yöntemleri - 20 dakika
- Şefkat mektubu- 20 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 90 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-10

“Minnettarlık ve Mutluluk ile Bağı”

Minnettarlık, kişinin sahip olduklarına olan takdirinin ifadesidir. Maddi değerden bağımsız birine, bir şeye teşekkür etme veya ifade etme durumudur. Minnettarlık, insanı daha mutlu hissettiren bir duygudur. Bazı insanlar günlük bir alışkanlık olarak minnettar hissetmeye daha yatkındır atölyemiz ile bunun pratiklerini öğreneceğiz.

Akış;

- Minnettarlık nedir? Mutluluk ile bağı nedir? (teorik) - 30 dakika
- Minnettarlık hikayeleri - 10 dakika
- Minnettarlık dımlarımız - 15 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 15 dakika



Süre: 70 dakika+ Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-11

“Hikayeler ile Dışavurum”

Hikayeler çok güzel bir dışavurum tekniğidir. Birbirinden farklı hikayeler anlatarak mutluluk kavramına dair notlar çıkaracağımız bir atölyedir.

Akış;

- Hikayeler ve dışavurum (teorik) - 15 dakika
- Hikaye anlatımı - 10 dakika
- Hikaye analizi - 20 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 15 dakika



Süre: 60 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-12

“Mutluluk Pencerelerimiz”

Bireyin kendini başkalarına açmaya, tanıtmaya, anlatmaya ne kadar istekli olduğu ile ilgilidir. Bu isteğe bağlı olarak bireyin kendini nasıl tanıdığıyla ve başkalarının o bireyi nasıl tanıdığından oluşmaktadır. Johari Penceresi üzerine çalışacağımız bir atölye gerçekleştireceğiz.

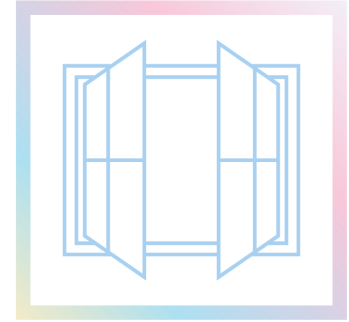
Akış;

- Mutluluk penceremiz nelerdir? (teorik) - 20 dakika
- Johari Penceresi üzerine - 20 dakika
- Ara - 10 dakika
- Kendi penceremizi tanıma - 30 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika

Süre: 90 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.



Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-13

“Duygusal Farkındalık ve Emojiler”

Hayatta bazen hangi duygularımızın eseri olduğumuzu fark etmeyiz. Sağlıksız duygularımızı sağlıklı hale nasıl getirebiliriz, duygularımızı nasıl yönetebiliriz ve emojiler ile de renklendirdiğimiz eğlenceli bir atölyedir.

Akış;

- Duygusal farkındalık (teorik) - 20 dakika
- Duygularımız ve biz - 30 dakika (emojiler ve dilleri)
- Ara - 10 dakika
- Duygularımızı yönetmek ve eylem adımlarımız - 20 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 90 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-14

“ Mutluluk Değerlerimiz”

Çoğu insan, hayatın başlarına geldiğini hissederek yaşar. Ama gerçek şu ki, hayatımızın gidişatı konusunda hepimiz sürücü koltuğunda olabiliriz. Ancak bu kontrolü aktif olarak almak için hayatınızdaki değerleri belirlemeli ve ayarlamalısınız. İster aşağıda sıralananlar ister farklı mutluluk değerleri olsun, hayatta sizin için en önemli olan değerleri belirleyeceğimiz keyifli bir atölyedir.

Akış;

- Değer nedir? Mutluluk ve değer kavramları? (teorik) - 20 dakika
- Değer keşfi - 20 dakika
- Ara - 10 dakika
- Eylem adımlarımız - 20 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 80 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-15

“ Mutluluğun Formülü Var mı? ”

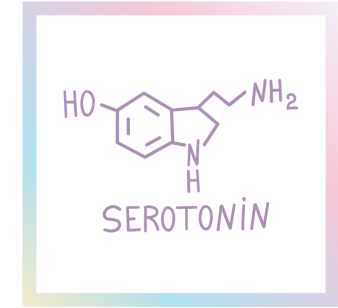
Her şeyin bir formülü vardır elbette, sonuçta hayat bir matematik değil mi?

Ama mutluluk için net bir formül yok, ama her bireyin kendine özel formülü var. Biz de

5N + 1K ile bunu bulacağız. Bu sorulara kendi açımızdan ve çevremizdeki kişilerin açısından bakarak cevap vereceğiz.

Akış;

- Mutluluğun Formülü var mı? (teorik) -20 dakika
- 5N + 1K - 30 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 60 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-16

“ Mutluluk ve Eylemlerimiz”

Hayatta aldığımız kararlar ve eylemlerimiz mutluluğumuza katkı sağlar peki biz ne kadar bilinçli eylem yapıyoruz, eğer bilinçli adımlar atarsak mutluluğumuzu nasıl etkiler? İşte bunları konuşacağımız ve öğreneceğimiz bir atölye gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Mutluluk nedir? Eylemlerimizin mutluluğumuza etkisi nedir? (teorik) - 30 dakika
- Eylemlerimizi planlamayı öğrenme - 20 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika

Süre: 60 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.



Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-17

“ Mutluluk ve Sevgi”

“Mutluluk ve Sevgi” kavramları ile ilgili bir bakış açısı yaratırken, bizi nelerin mutlu ettiğini fark edeceğimiz ve kendimizi sevmeyi hatırlayarak bunun egzersizlerini öğreneceğimiz sevgi dolu bir atölye gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Mutluluk ve Sevgi nedir? (teorik) - 30 dakika
- Sevgi dilleri - 20 dakika
- Ara - 10 dakika
- Egzersizler - 20 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 90 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-18

“ Mutluluk Felsefeleri ve Akımları”

Eski çağlardan bu yana mutluluk arayışı her dönemde gündemde olmuş. Peki neler keşfedilmiş? Neler yaparak mutluluklarını artırmışlar? İşte bunları konuşacağımız bir atölye gerçekleştireceğiz.

Akış;

- Mutluluk felsefeleri ve Akımları - 50 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 60 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-19

“Sürdürülebilir Mutluluk”

Sürdürülebilir Mutluluk mümkün müdür? Kavram çok popüler, peki biz neler yaparsak bunu başarabiliriz. Tüyoları alacağımız ve birlikte tartışacağımız bir atölyedir.

Akış;

- Sürdürülebilirlik nedir? Mutluluk sürer mi? (teorik) - 20 dakika
- Motivasyon, çaba ve bağlılık - 20 dakika
- Alışkanlıklar - 10 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 60 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

Mutluluk Tasarımı Atölyeleri-20

“Mutluluk Planlarımız”

Tüm mutluluk deneyimlerimizi gözden geçirerek bir haftalık mutluluk adımları oluştursak bunlar neler olurdu? Mutluluk planlarımızı nasıl çıkarabiliriz, bu soruya yanıt aracağımız bir atölyedir.

Akış;

- Mutluluk nedir? Mutluluk planlanır mı? (teorik) - 30 dakika
- Planlama nasıl yapılır? - 20 dakika
- Hislerin anlatılması ve ne ile ayrılıyoruz? - 10 dakika



Süre: 60 dakika + Soru - Cevap (30 dakikaya kadar sürebilir)

Katılımcı Bilgisi:

Her seviye çalışma arkadaşı, yüz yüze olacak ise salon kapasitesine göre katılımcı ve oturum sayısını belirleyebiliriz. Online olacak ise sayı sınırı yoktur.

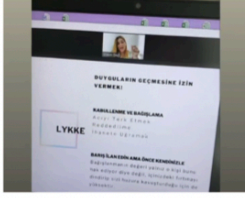
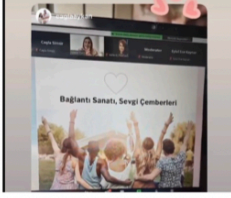


Mutluluk Tasarımcısı

Mutlu Anlar

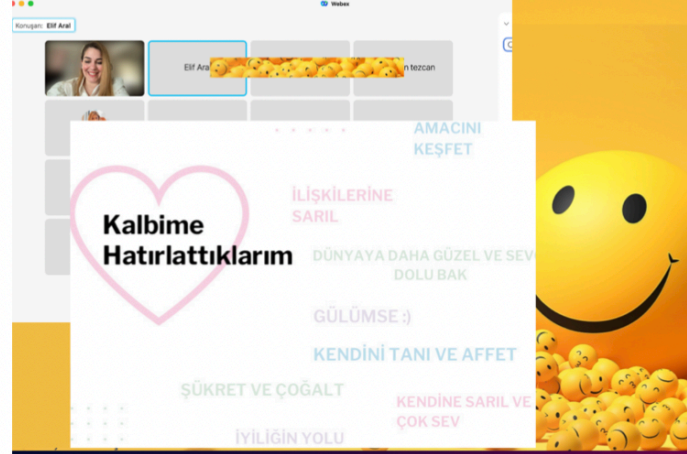


FOLKART ekibi ile "Mutluluğumuzu Nasıl Planlarız?" dedik.



Çalışan Mutluluğu

21 Adımda Mutluluğumuzu Nasıl Planlarız?



Suit your job!



Suit Your Job ekibi ile "Mutluluk" üzerine keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.

Mutluluk Tasarımcısı

ETKİLEŞİM & GELİŞİM KAMPI

7-10 EYLÜL 2022

GİZEM DAĞ

MUTLULUK TASARIMCISI



İzmir Ofisimizdeki Çalışanlarımız "Nasıl Daha Mutlu Oluruz?" Etkinliğinde Buluştu



www.ablfoods.com.tr



Abalı'da Birlikte Yaşamın Güçlü Ürünü



We refreshed our energy at the laughter yoga workshops!

SUN
TEKSTİL



Lansinoh ekibi ile
“Mutluluğun Kahkahası” etkinliği
düzenledik. 2023’e hazırız!



PETROFER
endüstriyel yağlar ve kimyasallar



Mutluluk Tasarımca

Petrofer ekibi ile “Mutluluk” üzerine
keyifli bir söyleşi gerçekleştirdik.



24 Kasım Öğretmenler Günü’nde,
Aydem Enerji ile birlikte
enerjimize enerji kattık.

Mutluluk Tasarımca

İLHAM VEREN Hayatlar



GİZEM DAĞ
Mutluluk Tasarımcısı

İEÜ
KONFERANS
SALONU

8 Mart Salı
2022

13.00-17.00



Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor
Bakanlığı Alsancak Gençlik
Merkezi'nde kakhaha ve mutluluk
atölyelerimize başladık.



M 2 m
MENTOR to mentee



EMCC
Türkiye

AIESEC



"İyi ki AIESEC'liyim" her fırsatta dile getiririm.
"Kariyerini Geliştir" etkinliğindeydim. Hem AIESEC
hayatımı anlatmak hem Mutluluk konuşmak çok güzeldi.

BOOST YOUR
CAREER



EMCC
Türkiye



Türk Üniteli Kadınlar
Derneği İzmir Şubesi ve
EMCC Ege Bölge Temsilciliği
iş birliği ile düzenlediğimiz
mentorluk projemizin
2. dönemi de keyifle geçti.





Mutluluk Tasarımcısı

Basından Kareler





MUTLULUK TASARLANABİLİR Mİ?

09:32

0505 165 88 88



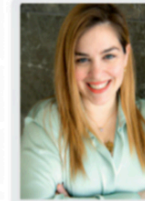
• MAYIS 2022 •

İZMİR

Mutluluk 'girişimciliği'ni seçti

Kurumsal hayatta 15 yıldır üst düzey yöneticilik yapan Gizem Dağ, girişimciliği 'mutluluk' üzerine inşa etmeye karar verdi. Dağ, eğitim modüllerini aldığı ulusal ve uluslararası eğitimlerle sentezleyerek kendi oluşturduğu mutluluk atölyeleriyle işletmelerde çalışanlara özel eğitimler veriyor.

İşletmelerin insan kaynakları birimleriyle oluşturulan günlük eğitimlerle çalışanların mutluluk farkındalığını artırmayı hedeflediğini kaydeden Dağ, "Çalışma hayatım boyunca çalışan mutluluğunu öne çıkaran bir rolüm oldu. 2018'de oluşturduğum bir gazete haberinde geleceğin meslekleri arasında mutluluk tasarımcısı vardı. Mutluluk tasarımcılığın gelecek 20 yılda büyük bir meslek



GİZEM DAĞ
Kurumsal
Yönetici

olacağını öngören haberi okuduğumda arayışım son buldu. Benim mesleğim bu dedim" diye konuştu.



GİZEM DAĞ, DÜZLENENİŞİ MUTLULUK ATÖLYELERİNİN VERİMLİLİK ARTIŞI BAŞTA OLMAK ÜZERE ÇALIŞANLARIN İZLENİMLERİ KARŞI HESSETLERİNİ ALIYOR VE BAĞLIĞI İLKLEMİNİ YÖNDE ETKELENDİRİLE BİLE RETİROL.

BÜYÜK BİR TALEPLE KARŞIĞI Kurumsal iletişim mesleğindeki değişime dikkat çeken Dağ, pandemiyi kendi iş kurma fikri üzerindeki etkisi hakkında şunları söyledi: "İkizez COVID oldu. Bu süreç hayatımı değiştirme noktasında farkındalık yarattı. Kurumsal hayata son vererek kendi işimi kurma kararı aldım ve mutluluk tasarımcısı oldum. İzmit'den tüm Türkiye'ye ulaşıyorum. Fiziki ve online eğitimler veriyorum. Mutluluk atölyeleri düzenliyorum. Günlük 6 saatlik eğitimlerim yanı sıra birer saatlik motivasyon eğitimleri, söyleşiler, çalışanlar arasında iletişimi artırma gibi yönelik atölyeler söz konusu" dedi.

"MUTLULUK TASARLANABİLİR" Yeni kuşak çalışanların anlam

aradığını, bunu sağlayan firma ve işletmelerin gençlerin iletişiminde rakiplerine göre bir adım öne geçtiğini vurgulayan Dağ, "Sanal dünyanın şekillendiği yeni neslin motivasyonu ve mutluluk kaynaklarının keşif süreci dikkat çekiyor."

İş adreçlerine aktif çalışan katılımları sağlayan, çalışanın iş-yaşam dengisini önemsyen, ömer ve idari işlerde çalışanına dolaylı yevahut doğrudan katılım imkanı sunan yönetim anlayışı hayata geçiren kuruluşlar, kendi sektörlerinde doğal olarak bir adım öne çıkacak. Mutluluk tasarımcısı olarak nihai hedefim, okuldaki öğrenciye çok insana mutluluğun basit, kolay ve tasarlanabilir olduğunu anlatmak" ifadesini kullandı.

POSTA

FENOMENLER SU TÜKETİMİNDE FARKINDALIK YARATAÇAK

BİLİNÇLİ KULLANIM İÇİN
Yaşar Üniversitesi Akademisyenlerinin su kütliğine dikkat çekmek için hazırladığı projede sosyal medya hesapları ve sosyal medya fenomenleri aracılığıyla farkındalık oluşturulması amaçlanıyor.

KISA VİDEOLAR HAZIRLANDI
Bu kapsamda, Instagram'da @mutluluktasarımcısı hesabında ve proje için açılan #Bap114 sayfasında paylaşımlar yapan Gizem Dağ da su ayak ile farkındalık için çağrıda bulunuyor. Doç. Dr. Onat, "Projeimize gönüllü olarak destek olan Gizem Dağ ile birlikte hem tv (gündüz) su tüketimi hem de günün, gıda, enerji tüketimi sonucu dolaylı olarak tüketilen suyla ilgili kısa videolar çekti. Amacımız, su ayak ile kararımızı daha anlamlı ve sade bir dille anlatabilmek" dedi.

Hürriyet

Mutluluğun anahtarı sizde

MUTLULUK Tasarımcısı Gizem Dağ, Dünya Mutluluk Günü kapsamında İzmir Arena'da düzenlenen WorkNFest'e ilgili tiyolar verdi. Gizem Dağ, "Mutluluk, tüm koşullara rağmen bize iyi gelen şeyleri yapma hali. Kaosa, pandemiye, ohimsuz durumların karşısında umudumuzu kaybetmeden ve iyi hissettiğimiz anları çoğaltarak yaşam sevincimizi artırarak mutluluk seviyemizi yükseltebiliriz" dedi.

TASARLANABİLİR BİR HAL
"Her bireyin mutluluğu kendisine özel. Bunu sadece hatırlaması gerekir. Mutluluk, elbette tasarlanabilir ve öğretilir bir hal" diyen Gizem Dağ, şöyle devam etti: "Kendi hayat yolculuğunda bana iyi gelenleri keşfederek, geleceğin meslekleri içinde gördüğümde 'mutlu-



luk tasarımcısında" kendimi gördüm ve önce kendi mutluluğumu tasarlamakla başladım. Mutluluk tasarımları da insanlar; kendini daha iyi hissederek, mutluluk değerlerini keşfederek, yaşamından bana iyi gelenleri keşfederek, geleceğin meslekleri içinde gördüğümde 'mutlu-

NELERİ DEĞİŞTİREBİLİRİZ
Bireyin kendi mutluluğunu planlaya bildiğinde hayatlarında yaşanacak değişimler ilgili de bilgi veren Gizem Dağ, "Başkarlarının yaşamlarında kendi öz değerimizi kullanarak yarattığımız etki, sadece kelimelerle değil, eylemlerimizle de onlara ilham vererek hayallerinin peşinden gitmeleri için motive ederiz. Kendimizi ne kadar seviyoruz? Gerekten sevgiyi ve özeni koşulsuzca verebiliyor muyuz? Bize nelerin iyi geldiğini biliyor muyuz ve bunları ne sıklıkla uyguluyoruz? Hayatı doğasıya yaşasaydık düşünmeye neler değişirdi? İşte bu soruların yanıtlarını reçeteli beklemeden bize iyi gelenleri ile kendi mutluluğumuzu planlayabilir, tasarlayabiliriz" ifadesini kullandı.

Yeni Asır

Bugün Dünya Mutluluk Günü!



Büyük Milletler Meclisi tarafından 2012 senesinde kabul edilen Dünya Mutluluk Günü, her yıl 20 Mart tarihinde ABD başta olmak üzere tüm dünyada renk-i bir şekilde kutlanıyor. İnsanların mutluluk ile ilgili hatırlanması ve farkındalık oluşturulması için kabul edilen bu özel günde Yeni Asır'a açıldığında bulunan Mutluluk Tasarımcısı Gizem Dağ, "Her birey farkla ve eşitler ve her bireyin değerli olduğu düşünmeye değer bir senaryo vardır" dedi.

"İYİ ANLARI ÇOĞALTIN"
"Kendimizi ne kadar seviyoruz? Gerekten sevgiyi ve özeni koşulsuzca verebiliyor muyuz? Bize nelerin iyi geldiğini biliyor muyuz ve bunları ne sıklıkla uyguluyoruz? Hayatı doğasıya yaşasaydık düşünmeye neler değişirdi?" sorularını soruların yanıtlarını reçeteli beklemeden bize iyi gelenleri ile kendi mutluluğumuzu planlayabilir, tasarlayabiliriz" ifadesini kullandı.

Yeter!
En çok da da "Sa işte mi olur da yeteri kadar dikkatli değilim" diye başlayan yazıda, "Bununla birlikte, her birimizin mutluluğu kendine özeldir ve bunu sadece hatırlaması gerekir. Elbette tasarlanabilir ve öğretilir bir halde mutluluk. Mutluluk yüksekliği değil, bireyin kendi yaşam senaryosundaki engelleri ve fırsatları görebilmesi, pozitifliklerinin yol haritasını çizmesi, yapayalnız kalmasını kabullenmesi, ilk harita kuru suyunu ve motivasyonu taze tutarak seçtiklerinin sorumluluğunu üstlenebilmesi konusunda enaristimimizdir destek olma hedefleri." **İLİBERT ALPÖZDAR**



Mutluluk Tasarımcısı

Gizem DAĞ



121 sok. no:38/2 Sevgi emberi Sitesi
C Blok Dr.3 Evka 3-Bornova / İzmir



0 530 100 21 69



hello@mutluluktasarimcisi.com



www.mutluluktasarimcisi.com

*Mutluluk, kalbimize iyi
gelenleri çoğaltmamızdır...*



Mutluluk Tasarımcısı



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



[/mutluluktasarimcisi](https://www.instagram.com/mutluluktasarimcisi)