

Eğitim Adı	Otohipnoz Eğitimi
Eğitim Saatleri	Toplam 12 saat (3 gün)
Eğitim Konuları	Stresten kurtulma Öfkeyi Yenme Uyku problemlerinden ve yeme bozukluklarından kurtulma Özgüven eksikliği
Bu eğitimle neler başarabiliriz?	Kendinizi farklı bilinç durumlarına sokmayı öğrenerek duygu durumunuzu kontrol edebileceğinizi ve istemediğiniz zihinsel programlarınızı böyle bir trans durumunda değiştirebileceğinizi biliyor muydunuz? “Oto-trans” kişinin kendi kendisini hipnoz ederek bilinçaltını yeniden düzenlemesine imkan veren bir yüksek odaklanma durumudur. Kişi hem bedensel hem de zihinsel bir gevşemeyle birlikte dikkatini içe doğru yöneltir ve uyku ile uyanıklık arasında kalan özel bir bilinç durumuna geçer. Böyle bir durumda bilinçli zihnin eleştiri mekanizması devre dışı kalacağından kendi kendisine vereceği telkinlerle bilinçaltında etkili değişimler sağlar. Oto-hipnoz ile kendi kendinize yapacağınız kısa egzersizlerle; -günlük hayatına engel olan stres, öfke, kaygı, heyecan ve utanç gibi duygulanımlarınızı kontrol edebilir -geçmişinden getirdiğiniz anı, inanç ve kişilerin olumsuz etkisinden, istenmeyen alışkanlıklardan, fobi ve takıntılarınızdan kurtulabilir -günün farklı saatlerinde rahatlamak, enerjinizi işinize odaklamak ve yeteneklerinizi geliştirmek için kullanabilir -uyku problemleri, yeme bozuklukları, dikkat, özgüven ve motivasyon eksikliği gibi daha bir çok problemin üstesinden gelebilirsiniz. Oto-trans teknikleri hipnotik trans altında uygulamalı olarak öğretilcektir. Katılımcılar trans durumunu eğitim sırasında içselleştirirler. Böylece yöntemleri kolaylıkla uygulamaya başlayabilir ve her seferinde daha hızlı ve etkili bir trans durumuna girmeyi öğrenerek kısa sürede güçlü sonuçlar alabilirler. Bireysel seans tadında geçecek olan bu atölye çalışmasında siz de her hafta sıradışı hipnotik trans uygulamalarını deneyimlemek ve kendi kendine hipnoz uygulamanın ilkelerini öğrenmek istiyorsanız hemen bu eğitime katılın... Önemli Not: Bu atölye çalışması herhangi bir tıbbi müdahale içermemektedir. Eğitimin amacı transa girme becerileri geliştirmek ve bilinçaltı değişime yönelik temel yöntem ve anlayışları öğretmektir.

Kayıt için Gerekli Belgeler	1- Bir adet nüfus cüzdanı fotokopisi 2- Kursa ait kayıt ücretinin yatırıldığını gösterir banka dekontu (aslı) 3- Başvuru sırasında doldurulup imzalanacak kayıt formu		
Banka Hesap No	Kursa katılmak isteyenlerin 0282 250 1151 arayarak isim yazdırmaları gerekmektedir. Yeterli talep olmadığı takdirde kurs açılmayacaktır. Ücret yatırma işlemi için IBAN numarası bilgisi daha sonra kursiyerlere bildirilecektir.		
Kurs Ücretleri	Otohipnoz Eğitimi	NKÜ personel ve öğrenci: 300 TL Genel Katılım: 350 TL	
Kayıt İşlemleri	Sürekli Eğitim Merkezi Müdürlüğü N.K.Ü. Rektörlük Binası 3. Kat, Tekirdağ		
İletişim ve Ayrıntılı Bilgi	Tel: 0282-250 1151 ugecgel@nku.edu.tr - ntunali@nku.edu.tr		

Not: Eğitimin açılması için en az 50 kişinin eğitime katılımı gerekmektedir.