



**Funded by
the European Union**

Emotional Intelligence

In a world that historically overemphasized intellectual metrics and technical expertise, we are increasingly realizing that human success and fulfillment are deeply rooted in how well we navigate our internal landscape. Emotional intelligence is not a soft, abstract virtue; it is a critical psychological framework that dictates how we respond to failure, how we maintain focus, and how we form social bonds. This workshop is meticulously structured to guide participants through the core dimensions of emotional intelligence, shifting their relationship with their feelings from passive experience to conscious mastery. By breaking down the psychological machinery of human emotion, the session empowers individuals to cultivate a sharper internal radar and stronger interpersonal capacities.

The theoretical backbone of the session is built around four pillars: emotional understanding, self-regulation, empathy, and motivation. Participants will begin by decoding the complex evolutionary purpose of emotions, learning to treat their feelings as vital data points rather than chaotic disruptions. A major focus will be placed on self-regulation—the rare and crucial ability to pause between an emotional trigger and a reaction, ensuring that actions are driven by core values rather than immediate impulses. This internal focus then expands outward through the study of empathy, where participants learn to read the unexpressed emotional realities of those around them. Finally, the workshop addresses motivation, specifically exploring how to cultivate an intrinsic, internal drive that persists even when external rewards or immediate enthusiasm fade.

To ensure these concepts are deeply integrated rather than just intellectually understood, the workshop relies on an immersive blend of group discussions, personal reflection, and practical games. Moving beyond traditional teaching, interactive psychological games will place participants in simulated social dynamics where they must apply self-regulation and empathy under pressure. These experiences are immediately followed by structured reflection periods, allowing individuals to quietly analyze their automatic emotional habits and defense mechanisms. Finally, collaborative group discussions provide a shared space to unpack these insights, building a collective understanding of human behavior. By the end of the workshop, participants will leave with an elevated level of self-awareness and a highly practical toolkit for navigating both personal challenges and complex social dynamics with balance and intelligence.





Funded by
the European Union

Duygusal Zekâ

Tarihsel olarak entelektüel ölçütlere ve teknik uzmanlığa aşırı vurgu yapan bir dünyada, insani başarının ve tatminin, iç dünyamızı ne kadar iyi yönettiğimizle derinden bağlantılı olduğunu her geçen gün daha fazla fark ediyoruz. Duygusal zekâ, soyut ve yumuşak bir erdem değil; başarısızlığa nasıl tepki verdiğimizizi, odağımızı nasıl koruduğumuzu ve sosyal bağları nasıl kurduğumuzu belirleyen kritik bir psikolojik çerçevedir. Bu atölye çalışması, katılımcıların duygularıyla olan ilişkilerini pasif bir deneyimden bilinçli bir ustalığa dönüştürmek amacıyla, duygusal zekânın temel boyutlarında onlara rehberlik edecek şekilde titizlikle yapılandırılmıştır. Oturum, insan duygularının psikolojik işleyişini çözümleyerek bireylerin daha keskin bir içsel radar ve daha güçlü kişilerarası beceriler geliştirmelerine olanak tanır.

Oturumun teorik omurgası dört temel sütun üzerine kuruludur: duyguları anlamak, öz düzenleme (öz denetim), empati ve motivasyon. Katılımcılar işe, duyguların karmaşık evrimsel amacını deşifre ederek başlayacak; hislerini kaotik bozulmalar olarak görmek yerine hayati veri kaynakları olarak ele almayı öğreneceklerdir. Atölyede, duygusal bir tetikleyici ile verilen tepki arasında duraklayabilme ve bu sayede eylemlerin anlık dürtüler yerine temel değerler tarafından yönlendirilmesini sağlama yeteneği olan "öz düzenleme" konusuna büyük bir ağırlık verilecektir. Bu içsel odak, daha sonra empati çalışmasıyla dış dünyaya doğru genişleyecek ve katılımcılar çevrelerindeki insanların dile getirilmemiş duygusal gerçeklerini okumayı öğreneceklerdir. Son olarak atölyede motivasyon konusu ele alınacak; özellikle dışsal ödüller veya anlık coşku azaldığında bile varlığını sürdüren içsel bir itici gücün nasıl geliştirileceği keşfedilecektir.

Bu kavramların sadece entelektüel düzeyde anlaşılmasıyla kalmayıp derinlemesine içselleştirilmesini sağlamak için atölye çalışması; grup tartışmaları, kişisel derin düşünme (refleksiyon) ve pratik oyunların sürükleyici bir karışımına dayanmaktadır. Geleneksel öğretim yöntemlerinin ötesine geçen interaktif psikolojik oyunlar, katılımcıları baskı altında öz düzenleme ve empati uygulamak zorunda kalacakları simüle edilmiş sosyal dinamiklerin içine yerleştirecektir. Bu deneyimlerin hemen ardından gelen yapılandırılmış refleksiyon süreçleri, bireylerin kendi otomatik duygusal alışkanlıklarını ve savunma mekanizmalarını sessizce analiz etmelerine olanak tanıyacaktır. Son olarak, iş birlikçi grup tartışmaları bu kazanımları masaya yatırmak için ortak bir alan sunarak insan davranışı hakkında kolektif bir anlayış inşa edilmesini sağlayacaktır. Atölyenin sonunda katılımcılar, yüksek bir öz farkındalık seviyesinin yanı sıra hem kişisel zorlukları hem de karmaşık sosyal dinamikleri denge ve zekâ ile yönetmelerini sağlayacak son derece pratik bir araç setiyle ayrılacaklardır.

