

D.E.N.G.E KURUMLAR İÇİN DUYGUSAL ZEKA KOÇLUĞU PROGRAMI

NOVEM COACHİNG ACADEMY



D E N G E

DUYGUSAL ZEKA KOÇLUK PROGRAMI

Fark et. Anla. Yönet. Bağ kur. Dönüştür.



D

DERİN ÖZFARKINDALIK

Kendini tanı, iç sesini dinle,
değerlerini keşfet.
Farkındalık, dönüşümün
ilk adımdır.



E

EMPATİ

Anlamak, bağ kurmanın
en güçlü yoludur.
Empati, kalpten gelen
anlayıştır.



N

NİTELİKLİ ÖZ YÖNETİM

Duygularını fark et, düşüncelerinin
uyumlu yönet, seçimlerinin
sorumluluğunu al.
İç disiplin, özgürlük getirir.



G

GÜDÜLENME

Tutkunun peşinden git,
anlamla harekete geç.
İçsel motivasyon,
sürdürülebilir başarıdır.



E

ETKİLİ İLİŞKİLER

Sağlıklı ilişkiler kur,
birlikte çoğal.
İletişim, etki ve iş birliği
güç doğurur.



Programın Amaçları:

- ✓ Çalışanların öz farkındalığını artırmak
 - ✓ Motivasyonu yükseltmek
- ✓ Kişiler arası problemleri azaltmak
- ✓ Kurum içi iletişimi güçlendirmek
- ✓ Çalışan tükenmişliğini azaltmak
 - ✓ İş birliğini güçlendirmek
 - ✓ Empati kültürü oluşturmak
 - ✓ Kurum aidiyetini artırmak



Günümüz iş dünyasında başarı yalnızca teknik bilgiyle değil, duygusal zeka ile sürdürülebilir hale gelir. Kurumlar artık sadece performans değil; farkındalık, iş birliği, liderlik ve dayanıklılık da bekliyor.

D.E.N.G.E Programı, çalışanların ve liderlerin duygusal zekalarını sistematik ve ölçülebilir şekilde geliştirmek üzere tasarlanmış bütünsel bir koçluk programıdır.

D.E.N.G.E Modeli

D.E.N.G.E modeli, duygusal zekanın temel yapı taşlarını bütünsel bir sistem içinde ele alır. Bu model yalnızca farkındalık kazandırmayı değil; davranış dönüşümü, ilişki kalitesi ve performans artışı yaratmayı hedefler.

D – Derin Öz farkındalık

Kişinin yalnızca ne hissettiğini değil, neden o şekilde hissettiğini anlayabilmesidir. Bu boyutta birey:

- Duygularını doğru tanımlar ve isimlendirir.
- Düşünce kalıplarını ve otomatik tepkilerini fark eder.
- Tetikleyicilerini keşfeder.
- Değerleri, inançları ve içsel motivasyon kaynaklarıyla temas kurar.

Kazanım: Birey otomatik pilottan çıkar, eylemlerinin farkına varır ve sorumluluk alır.

E – Empati

Empati, sadece anlamak değil; karşı tarafın duygusal dünyasına saygıyla temas edebilmektir. Bu boyutta birey:

- Başkalarının duygularını doğru okur.
- Yargılamadan dinlemeyi öğrenir.
- Perspektif değiştirme becerisi kazanır.
- Güven ve psikolojik güvenlik ortamı oluşturur.

Kazanım: Daha güçlü bağlar, daha az çatışma ve daha derin iletişim.

N – Nitelikli Öz Yönetim

Duyguları bastırmak değil, onları bilinçli ve sağlıklı şekilde yönetebilmektir. Bu boyutta birey:

- Zor duygularla (öfke, kaygı, stres) baş etme becerisi geliştirir.
- Tepki vermek yerine yanıt vermeyi öğrenir.
- Dürtü kontrolü kazanır.
- Sorumluluk alır ve davranışlarını regüle eder.

Kazanım: Duygusal denge, iç disiplin ve tutarlı davranışlar.

G – Güdülenme

Dış ödüllere bağlı kalmadan, içsel motivasyonla harekete geçebilme kapasitesidir. Bu boyutta birey:

- Kendi anlam ve amaç duygusunu keşfeder.
- Hedef belirleme ve sürdürme becerisi kazanır.
- Zorluklar karşısında dayanıklılık geliştirir.
- Erteleme yerine aksiyon alma alışkanlığı edinir.

Kazanım: Sürdürülebilir performans ve yüksek içsel enerji.

E – Etkili İlişkiler

Duygusal zekanın dış dünyadaki yansımasıdır. Kişinin ilişki kurma, sürdürme ve geliştirme becerisini kapsar. Bu boyutta birey:

- Açık ve etkili iletişim kurar
- Geri bildirim verme ve alma becerisi geliştirir
- Çatışmaları yapıcı şekilde yönetir
- İş birliği ve güven kültürü oluşturur

Kazanım: Güçlü ekipler, sağlıklı iletişim ve yüksek iş birliği.

Kurumunuza Özel Tasarlayalım

Her kurumun kültürü, öncelikleri ve stratejik hedefleri farklıdır. Bu nedenle program; kurumunuza özel yapılandırılır.



Uygulama Modelleri

Temel Paket

Aylık eğitimler + Günlükler

Gelişim Paketi

Eğitimler + Koçluk + Ölçme değerlendirme

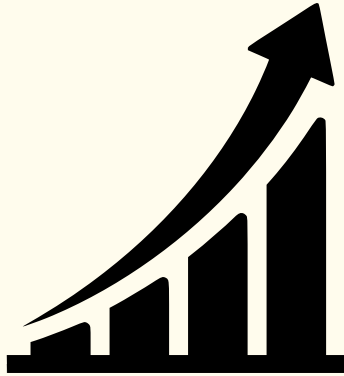
Premium Kurum Paketi

Tüm paydaşlar için kapsamlı dönüşüm programı



İlk Adım

Kısa bir ihtiyaç analizi görüşmesi ile kurumunuza en uygun model, titizlikle ve birlikte tasarlanır.



Sumru ŞENGÜL

ICF Kurumsal Koç/ Duygusal Zeka Koçu

<https://www.novemcoaching.com>

novemcoachingacademy@gmail.com

+90 5423170986