



ESA PSİKOLOJİ

“ Psikolojik Sağlamlığın İnşası ”

“ Mutluluk aramakla bulunacak bir şey değildir,
onu inşa etmek gerekir. ”

Doğam CÜCELÖĞLU





Çift ve Aile Danışmanlığı

Çift Danışmanlığı, çiftlerin ilişkilerindeki sorunlarını anlamalarına, iletişimlerini geliştirmelerine ve birbirleriyle daha sağlıklı bir şekilde etkileşim kurmalarına yardımcı olan bir danışmanlık türüdür.

İlişkilerde ortaya çıkan sorunlar çiftler arasındaki iletişim problemlerinden, çatışmalardan, güven sorunlarından, cinsel sorunlardan veya bağlanma stillerinin uyumsuzluğundan kaynaklanabilir. Bu sorunlar, çiftlerin birbirlerini anlamakta zorlanmalarına ve ilişkilerinde mutsuzluğa neden olabilir. Ancak, çift danışmanlığı ile çiftler, bu sorunlarla başa çıkabilmenin yollarını keşfeder ve birbirleriyle daha sağlıklı bir şekilde iletişim kurabilirler.

Çift Danışmanlığı hizmetinde, çiftlerin birlikte katıldığı görüşmeler düzenlenmektedir. Bu seanslar sırasında, çiftlerin duygusal ihtiyaçları, bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri gibi konular ele alınır. Ayrıca, çiftlerin birbirleriyle iletişim kurarken yaşadıkları zorluklar ve çatışmalar da detaylı bir şekilde incelenir. Görüşme süreci boyunca çiftlere, birbirleriyle daha iyi iletişim kurmalarını sağlamak için stratejiler öğretilir ve bu stratejilerin uygulanması desteklenir.



Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite

Moxo Dikkat Testi

Moxo Dikkat Testi, patentli algoritmaları ile dikkat ve hiperaktivite özelliklerini %90 doğruluk payı ile ölçer.

Türkiye'de 150.000 kişi Moxo Dikkat Testi ile sınavlara hazırlandı.

Moxo Dikkat Testi çocuğunuzun dikkat özelliklerini öğrenmenizi ve çocuğunuza uygun çalışma programları ve öneriler oluşturulmasını sağlar.

SAS Metodu

Sinir bilim ve beyin plastisitesi alanlarında yapılan araştırmalara dayanarak geliştirilen SAS Metodu; müziği, tonları ve konuşma seslerini kulaklıklar aracılığı ile beynin iki yarı küresi arasındaki iletişimi geliştirerek pozitif değişimler yaratan bir yöntemdir. SAS; dikkat ve odaklanma sorunlarından okuma ve yazma problemlerine, gelişimsel sorunlardan dil ve konuşma becerilerine, iş hayatı stresinden yaratıcılık ve üretkenliğe, bilişsel gerilikten nörolojik rehabilitasyona kadar birçok alanda kişide var olan potansiyeli ortaya çıkararak, uluslararası yapısı sayesinde dünya çapında binlerce kişinin hayatında pozitif değişimler yaratmaktadır.

Attentioner Dikkat Geliştirme

Çocukların seçici dikkatlerini daha iyi toplamaları, bireysel denetleme mekanizmalarını geliştirmeleri, arzulanan sosyal davranış biçimlerini kazanmaları amaçlanır.

Attentioner Dikkat Geliştirme Programında beyin sistematik olarak artan düzeyde çoklu uyaranlarla karşılaştırılması ile bilişsel fonksiyonların seviyesinin artırılması, beyinde yeni aktif yolların oluşturulması, eskiyen/hatalı yolların yenilenmesi ve dikkatin istenen düzeyde artırılması sağlanır.



Oyun Terapisi

Oyun terapisi, çocukların duygusal ve davranışsal sorunlarını ele almak için kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemi, çocukların günlük yaşamlarında yaşadıkları stres, kaygı, korku, ayrılık kaygısı gibi zorluklarla başa çıkabilmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

Çocukların kendilerini ifade etmelerine, özgüvenlerini artırmalarına ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, çocukların problem çözme becerilerini, duygusal kontrolünü ve iletişim becerilerini de geliştirir.

Eğer çocuğunuzda kaygı, stres, davranış sorunları veya diğer duygusal sorunlar varsa, oyun terapisi ona yardımcı olabilir.



Bireysel Psikolojik Destek

Kişinin yaşamındaki zorlukları ve stres kaynaklarını belirlemeye, yaşam kalitesini artırmaya ve özgüvenini yeniden kazanmaya yardımcı olur. Uzmanlarımız, danışanlarımızın bireysel ihtiyaçlarına göre "her danışanın özgü yolu var" anlayışıyla hizmet vermektedir. Danışanlarımızla birlikte çalışarak, kendi hayatlarında daha mutlu ve tatmin edici bir yol bulmalarına yardımcı oluyoruz.



Eğitim Danışmanlığı

Öğrencinin öğrenme stiline göre plan yapılır ve her hafta sistematik olarak takip edilir. Psikolojik iyi oluş ile sınav kaygısı eř doğrultuda çalışılır.

LGS,YKS, TYT ve AYT sınavlarına hazırlanan öğrenciler, genellikle stresli bir süreç yaşarlar. Bu süreçte, doğru kaynaklara erişim, zaman yönetimi, soru çözme teknikleri ve motivasyon gibi konularda yardıma ihtiyaç duyabilirler.

ESA Psikoloji Danışma Merkezi olarak, uzman eğitmenlerimiz tarafından sunulan bireysel danışmanlık hizmetiyle, öğrencilerin bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyoruz.

Eğitim danışmanlığı hizmetimizde, öğrencilerin ihtiyaçlarına uygun olarak özel bir planlama yapılır. Sınav öncesi hazırlık sürecinde, öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek ve buna göre bir çalışma planı hazırlamak için çeşitli testler ve değerlendirmeler yapılır. Bu sayede, öğrencilerin eksik oldukları konuları belirleyerek, bu konular üzerinde daha fazla çalışma yapmalarına yardımcı oluruz.



Sanal Gerçeklik Metodu

Oluşturulmuş olan 3 boyutlu ortamda bireyin; bulunmaktan kaçındığı, korktuğu, utandığı ya da olumsuz duygular hissettiği ortam içerisine girebilmesine olanak sağlayan; sağlıklı, güvenli ve kontrollü bir danışmanlık yöntemidir. Sanal gerçeklik metodu; kaçınılan negatif duruma maruz bırakılacak şekilde dikkatlice dizayn edilmiştir ve bu sayede bireyin esneklik sağlayabilmesine, duygusal anlamda güçlenebilmesine olanak tanımaktadır. Sanal gerçeklik metodu ile birey; korku, kaygı, ağrı, fobi gibi problemlerinin üstesinden gelebileceği gibi, konuşma pratiği yapabilir, sunum yapabilir, uzak mesafelerde bulunabilir, rahatlama egzersizleri yapabilir, duyguları ile nasıl başa çıkabileceğini öğrenebilir.

Çalışma Alanları

Sınav Kaygısı
Yükseklik Korkusu
Kapalı Alan Korkusu
Uçak Korkusu
Karanlık Korkusu
Hayvan Korkusu
Takıntılar
Erteleme Davranışları



Psikoloji Seminerleri

Psikoloji ve Eğitim Semineri, katılımcıların kişisel güçlüklerle başa çıkma, stresle mücadele etme ve olumsuz yaşam olaylarına uyum sağlama yeteneklerini geliştirmeyi amaçlayan bir eğitim programıdır. Bu seminerde, psikolojik sağlamlığın ne olduğu, nasıl geliştirilebileceği ve günlük yaşamda nasıl uygulanabileceği üzerine bilgi ve beceriler aktarılır.

Seminer, katılımcıların duygusal esneklik, problem çözme becerileri, sosyal destek ağları ve olumlu düşünme gibi psikolojik sağlamlığı artıran faktörleri anlamalarını sağlar. Ayrıca, stresle başa çıkma stratejileri, duygusal dengeyi koruma ve kendine güven gibi konular üzerinde durulur. Katılımcılar, seminer boyunca kendi psikolojik sağlamlık seviyelerini değerlendirir ve günlük yaşamlarında uygulayabilecekleri pratik adımlar öğrenirler. Bu seminer, bireylerin zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemesine yardımcı olur.



Ebeveyn Danışmanlığı

Ebeveyn danışmanlığı, ilgili uzman tarafından gerekli bilgi, rehberlik ve en önemlisi ebeveynlere önyargısız destek vermeyi amaçlayan bir hizmet türüdür.

Her ebeveynin en önemli amaçlarından biri, çocuklarını hayatta başarılı olabilecek şekilde yetiştirmektir. Ebevenyler, çocuklarının sorumluluk sahibi olmalarını, çok çalışmalarını, merhametli olmalarını, anlamlı ve amaçlarla dolu bir hayat yaşamalarını ister.

Bütün bu amaçlar doğrultusunda ilerlerken, karşılaştıkları krizlere müdahale konusunda zaman zaman çaresiz hissederler ve çocuklarıyla etkili bir iletişim kuramazlar.

Tam da bu noktada profesyonel bir yardım almak, ebeveyn-çocuk ilişkisi açısından büyük önem taşır.



Çocuk Testleri

Psikolojik Testler, çocuklar için akademik başarıyı, yeteneği belirlemede ölçüm aracı olarak kullanılabilir. Örneğin, zeka testleri gideceği okulun uygunluğunu anlamada eğer öğrenme güçlüğü veya gelişimsel gecikmeden şüpheleniliyorsa bu durumun varlığını belirlemede aynı zamanda üstün zekalılığı belirlemede veya entelektüel gelişimi izlemede araç olarak kullanılabilir. Psikolojik testlerden biri olan zeka testleri, mesleki yeteneği belirlemek için (örneğin, kariyer danışmanlığında) gençler ve genç yetişkinlerle de kullanılabilir.

Psikolojik test uygulamalarının yanı sıra, serbest oyun değerlendirmesi, çizim testleri ve danışmanlık içindeki gözlemler de çocuğun sorunsalına karşı değerlendirme sürecine dahil edilir. Çocuğun var olan kaygısı, problemi ve içsel sorunları tespit edildikten sonra, buradan hareketle bir terapötik öneri yapılabilmektedir.



Kurumsal Danışmanlık

Kurumsal danışmanlık, şirket çalışanlarının genel yaşam kalitesini artırarak en yüksek verim ile çalışmalarını sağlar. Çalışan mutluluğunun şirket satış ve büyümesinde en önemli aşama olduğu araştırmalar ile kanıtlanmıştır. Kişiler sadece maddi değil manevi ihtiyaçları da karşılandığı zaman işlerinde yükselmekte ve verimlerini arttırabilmektedir. Bu sebepten dolayı da kurumsal danışmanlık ile çalışanların bireysel ve kurumsal hayatlarının dengesini sağlamaktadır. Böylece hem bireysel hem de şirket açısından verim kapasitesinde artış görülmektedir

İşe alım süreçlerinde çalışanın pozisyonuna uygunluğundan, süre gelen çalışanların ihtiyaçlarının belirlenmesi ve şirket hedefleri ile ortak noktaya taşınabilmesi için danışmanlık alınmaktadır. Şirketler için doğru elemanı doğru pozisyonda çalıştırmak ne kadar önemli ise çalışanlar için de kapasitelerini en doğru kullanabilecekleri alanlarda ilerlemeleri çok önemlidir. Çalışanlar ve şirketin hedefleri ortak olduğu zaman ancak başarı elde edilebilir. Bunun için de doğru analiz ve efektif çalışma şartları uygulanmaktadır. Kurumsal Danışmanlık hizmetleri bütün bu analizleri yapma ve doğru uygulama için kullanılması gereken bir servistir.



ESA PSİKOLOJİ
“Psikolojik Sağlamlığın İnşası”



Yeni Bağlıca Mah.
Etimesgut Blv.
Qule Bağlıca No:25
Etimesgut/ANKARA



0501 080 37 22
0850 811 82 43



esapsikolojim.com