



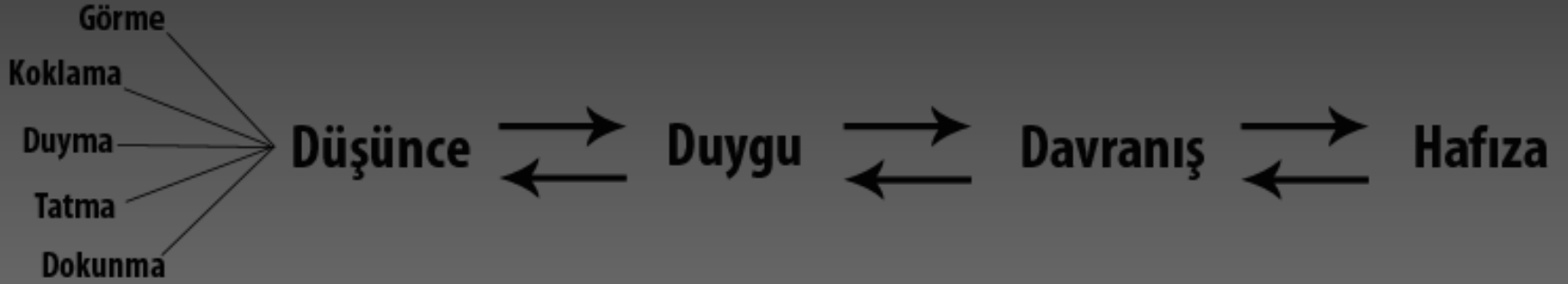
ACADEMY
NEURO

YOU RULE THE GAME

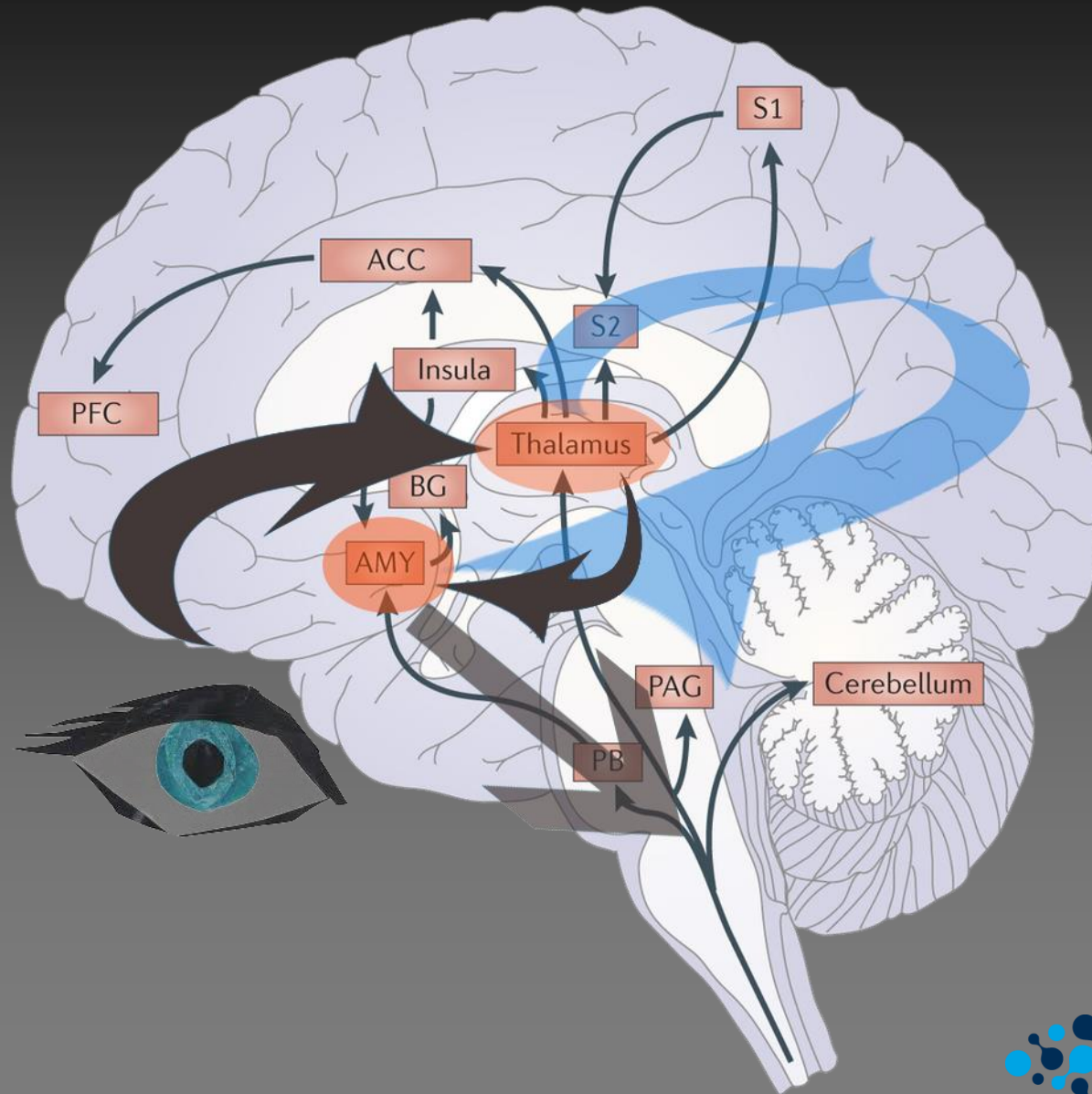
KİŞİSEL GELİŞİM DÖNGÜSÜ



HAFIZA NASIL OLUŞUR?



KAÇ YA DA SAVAŞ..!



SİNİR SİSTEMİ

MERKEZİ SİNİR SİSTEMİ

BEYİN

OMURİLİK

ÇEVRESEL SİNİR SİSTEMİ

OTONOM SİNİR SİSTEMİ

SOMATİK SİNİR SİSTEMİ

SEMPATİK

- + Gözbebekleri büyür
- + Kalp atışları hızlanır
- + Kan basıncı yükselir
- + Kan şekeri artar
- + Bronşlar genişler
- + Ağız ve boğaz kurur
- + Eller/ayaklar soğur ve terler
- + Sindirimi/dışkı atımını önler
- + Acı toleransında artış
- + Duyuma kaybı ve zamanın yavaşladığı hissi
- + Kısa süreli hafızada kayıp
- + İletişim becerilerinde zayıflama

PARASEMPATİK

- + Gözbebekleri küçülür
- + Kalp atışları yavaşlar
- + Kan basıncı düşer
- + Kan şekeri düşer
- + Bronşlar daralır
- + Sindirim ve dışkı atımı başlar
- + Acı toleransında düşer

DUYGU – RUH HALİ – KİŞİLİK - RAHATSIZLIK

DUYGU	RUH HALİ	KİŞİLİK	RAHATSIZLIK
KIZGINLIK	Sinirli	Saldırgan	Dürtüsel Davranmak, Şiddete Başvurmak
KORKU	Endişeli	Çekingen, Utangaç	Panik Duygusu, Yoğun Anksiyete
ÜZÜNTÜ	Moralsiz	Hüzünlü, Karamsar	Bunalım
MUTLULUK	Neşeli, Coşkulu	İyimser, Olumlu, Risk Alan	Manik (Taşkınlık Göstermek)

ALGI > DAVRANIŞ > HAFIZA



Tetikleyici Unsur



Algı

Duygusal Yazılım
+
Algı Filtreleri

20-40 milisaniye

Tepki

Bilinçaltı Seviyede Kontrol
Dışı Verilen Tepkiler

200 milisaniye

Uyumlama

Öğrenilmiş
Davranış Kalıpları

< 200 milisaniye

Tepkisizlik
Dönemi



Duygusal ve
Bilişsel
Farkındalık

İLETİŞİM

BAĞLAM

BAĞLAM

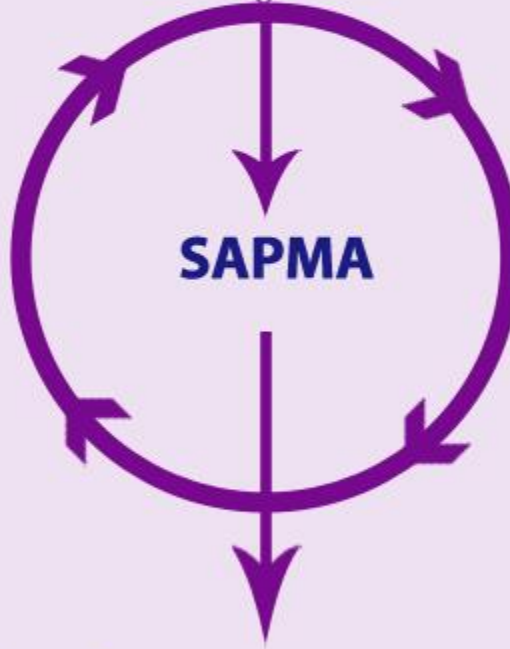
Duygusal Yük

Bilişsel Yük

Yüz İfadeleri

Beden Dili

S
t
a
n
d
a
r
t



S
t
a
n
d
a
r
t

Ses Tonu

Kelimeler

İletişim Tarzı

**ÜZERİNDE DURULMASI
GEREKEN NOKTA**

BAĞLAM

BAĞLAM

LİDERLERİN DAVRANIŞ KODLARI

1. Güven veren bir duruş sergiler (tulumbaya su vermek..)
2. Katılım sağlaması için diğerini aktif olarak dinler..
3. İşbirliğini kazanmak için aradan tüm engelleri kaldırır..
4. Hemen bağ kurmak için doğru şekilde el sıkışır..
5. Fark edildiğini göstermek için sürekli göz teması kurar..
6. Dięerini rahatlatmak ve cesaretlendirmek için gülümser..
7. Anlaşmak için aynı frekansa geçer.. (kopya yoluyla değil, içten bir merakla..)
8. Konuşmanın etkisini arttırmak için ellerini kullanır..
9. Açık ve ulaşılabilir olmak için kol ve bacak çaprazından kaçınır..
10. Duruma hakim görünmek için sesini ve jestlerini küçültür..