



KENDİNİZLE BULUŞMAYA HAZIR MISINIZ?



Guru
Well

"Eğer sevdiğin işi yaparsan, hayatın boyunca
bir kez bile çalışmış olmazsın."

CONFUCIUS

"Çalışırken de yaşarsın. Yaşam bir bütündür.
Yaşadığın her gün kutlamaya değer."

VİZYON

Kurumlarda ve toplumda; çalışanların kendini değerli hissettiği, aidiyet duygusunun güçlendiği, bireylerin neyi neden seçtiğini bilerek kendi özgün potansiyelleriyle parladığı yeni bir bilinç düzeyi yaratmak.

GURUWELL, sürdürülebilir iyi oluşun, güçlü kurum kültürünün ve bilinçli yaşamın temel olduğu, daha sağlıklı ve daha bütün bir dünya oluşturmayı hedefler.

MİSYON

- Kurumların çalışanlarına değer veren bir yaklaşımı benimsemelerine katkı sağlamak; böylece aidiyet duygusunu güçlendiren, güvenli ve destekleyici iş ortamları oluşturmak.
- Şirketlere nefes, stres yönetimi, zaman planlama, etkili iletişim, yoga, mindfulness ve farkındalık programları sunarak çalışanların zihinsel, duygusal ve fiziksel iyi oluşunu desteklemek.
- Bireylerin kendi değerlerini, güçlü yönlerini ve gerçek motivasyonlarını keşfetmelerine yardımcı olarak kendisiyle uyumlu ve bilinçli seçimler yapabilen çalışanlar yetiştirmek.
- Atölyeler, eğitimler, inzivalar ve özel gelişim programları ile kurumların performansını artıran, insan odaklı ve yüksek bağ kuran bir kültür inşa etmelerine destek olmak.
- Kurumların sürdürülebilir başarısı için duygusal dayanıklılık, iletişim kalitesi, liderlik becerileri ve iş yaşam dengesi alanlarında bütüncül çözümler üretmek.

STRES NEDİR?

Günümüzde stres her insanın hayatının kaçınılmaz bir parçası haline geldi. Çoğu zaman olumsuz bir etkiymiş gibi görünse de bizi güçlendiren bir etkisi vardır.

Günlük yaşamın koşturması, sorumluluklarımız ve karşılaştığımız zorluklar bazen üzerimize yük bindirir; ancak bu baskıyı kontrol altında tutabildiğimizde stres, bizi motive eden ve harekete geçiren bir enerjiye dönüşür.

Kişiyi daha dikkatli, daha disiplinli ve daha odaklı bir hâle getirebilir. Bu nedenle stres, kontrol altında tutulduğu sürece faydalıdır; çünkü hem performansımızı artırır hem de bizi gelişime ve başarıya doğru yönlendirir.

Şimdi **GURUWELL metodu** ile önce stresi seviyenize bakabilir sonrasında kontrol etmemize destek olan bir kaç pratik yaparak nasıl yön verdiğinizi deneyimleyebilirsiniz.

Sabahları uzun uyumayı severim.

Evet | Hayır

Tüketiciyimdir.

Evet | Hayır

Rahatlamak için düşüncelerim yetmez.

Evet | Hayır

Endişelendiğimde günlük planım değişir.

Evet | Hayır

Saat/zaman yaşamaya yetmiyor.

Evet | Hayır

3 Evet çıktı ise stresiniz ;

kendinizi geliştirmek için mi zorluyor ?

• kendiniz olmadığınız için baskı mı yapıyor ?

"SADECE 2 DAKİKANIZI AYIRIR MISINIZ?"

Lütfen bu çalışmayı sakın ve sessiz bir alanda, mümkünse tek başınıza deneyimleyin.



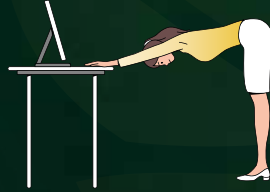
1 dakikalık ilk çalışma için aşağıdaki QR kodu okutunuz.



Drive'da görmek için tıklayın.



Şimdi sadece 30 saniyenizi alacak küçük bir pratik ile devam edeceğiz.



Drive'da görmek için tıklayın.

ŞİMDİ

KENDİNİ NASIL HİSSEDİYORSUN?
AYNI YERDE, AYNİ KİŞİ, AYNİ HİSLERLE DEĞİL...

KENDİNLE BULUŞMAYA HOŞ GELDİN

Bu katalog vasıtası ile 2 dakikanı ayırarak bazı pratikler uyguladın.
Dilediğin saat ve günlerde de uygulayabilirsin.

HİZMETLERİMİZ

BİREYSEL VE KURUMSAL

☸ DANIŞMANLIK

☸ NEFES ÇALIŞMALARI

☸ ZAMAN YÖNETİMİ

☸ İRADE ÇALIŞMALARI

☸ KAMPLAR

☸ SEMİNER | ATÖLYE VE EĞİTİMLER

☸ STRES YÖNETİMİ

☸ OFİS YOGASI

☸ ORGANİZASYONLAR

KISACA GURUWELL

YAŞAMI bir yere sıkıştırmak yerine her anı “anda” değerlendirmeyi hedefler.

GURUWELL yaşamda iyilik halini; bireyin kendini tanımasının sonucunda fiziksel, psikolojik ve duygusal ihtiyaçları tespit etmesi, ertelemeden anda basit yol ve yöntemlerle dengeye gelmesi diye tanımlar.

Bu iyilik halini yaşamına taşıyan kişilerin verimi artar ve varlığını hissetmesinin getirisi olarak yaşama dair her alanda aidiyet duygusu gelişir. Geçici motivasyonlar yerini disiplin ve huzurla çalışmaya bırakır.

GURUWELL “insana değer” yerine, her insanın değerini hatırlatmayı görev bilir. Bu birlik bilincini önemseyen ve kalitenin her yaşamdan geçtiğinde dünyanın yaşanır olduğunu bilen ve hedefleyen şirketlerin büyümesine ve gelişmesine katkı sağlar.

HEP BİRLİKTE
HERKESİN **KENDİSİ OLDUĞU**
YENİ BİR DÜNYA VAR EDEBİLİRİZ.

"Yaşadığın Her Gün Kutlamaya Değer"



website

www.guruwell.com.tr

instagram

[guruwellcomtr](https://www.instagram.com/guruwellcomtr)

