

TOMS

akademi&danışmanlık

2025

EĞİTİM KATALOĞU

içerikler



1	İkna ve Müzakere Becerileri Eğitimi	05
2	Satış Becerileriyle Yaşam Yolculuğu Eğitimi	06
3	Etkili İletişim ve Sunum Eğitimi	07
4	İleri Düzey Eğitimcinin Eğitimi	08
5	Her Şey Takım Olmakla Başlar Eğitimi	09
6	Liderlik Sanatı Eğitimi	10
7	Yaratıcı Drama İle Farklı Düşünme Eğitimi	11
8	Duygusal Zekâ Eğitimi	12
9	İşte ve Dışarıda Duygusal Bütünlük Eğitimi	13
10	Performans Yönetiminde 3 Temel Teknik Eğitimi	14
11	Çatışma Yönetimi Eğitimi	15
12	Değişimi Yönetmek	16
13	Duygusal Dayanıklılık Eğitimi	17

1.	E-İhracat Yönetimi	18
2.	Uygulamalı Yapay Zekâ Eğitimi - 101	19
3.	Uygulamalı Yapay Zekâ Eğitimi - 102	20
4.	Uygulamalı Yapay Zekâ Eğitimi - 103	21
5.	Nöropazarlama Eğitimi	22
6.	E-Ticaret Yönetimi	23
7.	B2B Pazarlama Yönetimi	24
8.	Yapay Zekâ Destekli SEO Stratejileri	25

1	Duygusal Dayanıklılık Atölyesi	26
2	İçsel Denge ile Güçlü Liderlik Atölyesi	27
3	Mindfulness ile Yaratıcı Yolculuk Atölyesi	28
4	İş Hayatında Zihin Haritaları Atölyesi	29
5	Points of You ile Çerçevenin Dışı Eğitimi	30
6	Yoga ile Topluluk Önünde Etkili Konuşma	31
7	Yoga ile Duygusal Zekâ ve Empati Gelişimi	32
8	Yoga ile Derin Odaklanma ve Bilişsel Performans	33



01 / Başarılı Satıcı Personasını Tanımlamak

02 / Etkili Bağ Kurma ve Derin Müzakere

03 / İtiraz Karşılama ve Psikolojik İkna

04 / Etkili İkna Stratejileri, Cialdini - İknanın Felsefesi

05 / İkna ve Müzakere Simülasyonları

06 / Kilmann Çatışma Modeli

07 / Etkili İletişim Teknikleri, Güven İnşa Etme

08 / Cross-Selling & Up-Selling

09 / SPIN ve FAB Tekniği Üzerinden Uygulamalar

10 / Role Play, Uygulamalar ve Vaka Çalışmalar



01 / Etki Bırakma Sanatı, Psikolojik Kırılganlıkları Fark Etme

02 / Zor İnsanlarla Müzakere Yönetimi

03 / Duygusal Zekâ ve Çatışma Yönetimi

04 / Kurum İçi Müzakere ve Çatışma Çözme Stratejileri

05 / Gibbs'ın Yansıtıcı Çatışma Çözme Modeli

06 / Ury'nin "Daha İyi Sonuçlar İçin Müzakere" Modeli

07 / Uyumlanma ve Yansıtma Teknikleri

08 / Temas İletilerinin Önemi

09 / Uyumlanma ve Yansıtma Teknikleri

10 / Hipnotik Dil Kalıpları ve Meta Modeller

11 / Vaka Çalışması - Küçük Gruplar Çözüm Üretme

12 / Role-Play Uygulamaları -Çatışma Simulasyonları

13 / Sinema Filmleri Üzerinde Değerlendirmeler



01 / Sunum Korkusunun Sebepleri

02 / Sunum Çeşitlerinin Tanıtılması

03 / Retorik Sanatıyla Sunum Tarzı Oluşturma

04 / Talep Sunumu Uygulaması

05 / Sunum Hazırlığı ve Zaman Planı

06 / Anlatım Teknikleri, Kancalar, Nedensellik ve Muğlaklık

07 / Hikayeleştirme Teknikleri

08 / Deneyim Sunumu Planlaması

09 / TEDX Sunumu Planlama ve Anlatım Uygulaması

10 / Sunum Hataları - 9 Temel Hata

11 / Beden Dili Kullanımı - Sesin Kullanımı için Teknikler

12 / Bilgi Sunumu Uygulaması

13 / Role-Play Uygulamaları - Simulasyonlar



01 / Eğitimci Yetkinliklerinin Derinleştirilmesi

02 / Fasilitasyon Teknikleri

03 / İleri Düzey Sunum Becerileri

04 / Geri Bildirim Kültürü ve Etkili Geri Bildirim Verme

05 / Sunum Hazırlığı ve Zaman Planı

06 / Eğitim Dinamikleri ve Katılımı Artırma Yöntemleri

07 / Zor Katılımcılarla Başa Çıkma

08 / Beden Dili ve Ses Kullanımı

09 / Eğitimde Hikâyeleştirme Teknikleri

10 / Eğitimde Zihin Haritaları ve Görselleştirme

11 / Eğitimci Olarak Duygusal Dayanıklılık ve Stres Yönetimi

12 / Aktif Öğrenme ,Oyunlaştırma ve İnteraktif Yöntemler

13 / Kurum Kültürüne Uygun Eğitim Tasarımı



01 / Ekip Dinamikleri ve Stratejik Yönetim

02 / Patrick Lencioni'nin Ekiplerin 5 Temel Aksaklığı Modeli

03 / Tuckman Takım Oluşum Modeli

04 / Belbin Takım Roller Modeli

05 / Çatışma Yönetimi ve Yapıcı Tartışma Kültürü

06 / Stratejik Ekip Yönetimi ve Liderlik

07 / Ekip Üyelerinin Rollerini Belirleme ve Uyumlandırma

08 / Etkili Toplantı Yönetimi ve Karar Alma Süreçleri

09 / Ekiplerde Güven Oluşturma ve Psikolojik Güvenlik

10 / Agile ve Çevik Ekip Yönetimi Yaklaşımları

11 / SCARF Modeli ve Takım Motivasyonu

12 / Uygulamalı Etkinlik

13 / Role-Play Uygulamaları - Simulasyonlar



01 / Duygusal Zeka, Öz Farkındalık ve Öz Denetim

02 / Öz Farkındalık ve Empatik Yansıtma

03 / Empatik Yansıtma

04 / Liderlikte Öz Denetimin Önemi

05 / Motivasyon Teorileri, Öz Belirleme Teorisi - SCARF Metodu

06 / Durumsal Liderlik Nedir?

07 / Durumsal Liderlik ile Duygusal Zekâ İlişkisi

08 / Durumsal Liderlikte İletişim ve Geri Bildirim

09 / Ekip Dinamikleri ve Durumsal Liderlik

10 / Çatışma Yönetimi ve Durumsal Liderlik

11 / Farklı Liderlik Stilleri Arasında Geçişler Nasıl Sağlanır?

12 / Vaka Çalışmaları ve Testler

13 / Role-Play Uygulamaları - Simulasyonlar



01 / Tanışma & Dikkat Egzersizi

02 / Jest ve Mimik Oyunu

03 / Hayali Sandık Egzersizi

04 / Obje Kullanımı ve Eğretileme

05 / Beden Doğa laması

06 / Refleksiyon Soruları ile Duraksama

07 / Fotoğraf Sahnesi Oluşturma

08 / Fabrika Doğa laması

09 / Nesneden Oyun Kurma

10 / Ara Değerlendirme Soruları

11 / Hik ye K pleriyle Doğaçlama  yk   retimi

12 / Hik ye Dönüřtürme Egzersizi

13 / Yönetsel Yaratıcılık için Mikro Oturum



01 / Duygusal zekâ nedir? Neden önemlidir?

02 / Duygusal zekânın 5 bileşeni

03 / Öz Farkındalık ve Empatik Yansıtma

04 / Öz Denetimin Önemi

05 / Duyguları Açıkça İfade Etme Becerisi ve Empatik İletişim

06 / Olumsuz Duygularla Başa Çıkma Yöntemleri

07 / Duygusal Farkındalık Egzersizleri, Johari Penceresi, EQ Testleri

08 / DISC Analizi, Kişilik Tipleri

09 / DISC Profillerine Göre İletişim Tarzları ve Etkili İletişim Stratejileri

10 / Çatışma yönetimi: Farklı Kişilik Tipleriyle Uyum İçinde Çalışmak

11 / Vaka Çalışmaları, Senaryolar Üzerinden Değerlendirme ve Analiz

12 / Role Play Uygulamaları, Zor İnsanlarla Duygusal Deneyim

13 / Testler - Farkındalık Gelişimine Yönelik Test Araçları



01 / Duygusal Bütünlük Nedir?

02 / PERMA Modeli: Pozitif Psikolojide Mutluluk ve İyi Oluş

03 / Logoterapi: Hayatın Anlamı ve Psikolojik Dayanıklılık

04 / Anlam Bulmak mı, Anlamı Keşfetmek mi?

05 / Kendini Tanıma ve Duygusal Farkındalık

06 / Pozitif Psikoloji Perspektifiyle Zihinsel Esneklik

07 / Stres ve Kaygı Yönetimi (Bilimsel Yaklaşımlar)

08 / Duygusal Zekâ ve Duygu Düzenleme

09 / Pozitif İletişim Becerileri

10 / Bilişsel Davranışçı Stratejiler, Negatif Düşüncelerle Çalışmak

11 / Hayat Amacını Keşfetmek ve Anamlı Hedefler Belirlemek

12 / Günlük Hayatta Duygusal Bütünlüğü Koruma Stratejileri



01 / Performans Yönetiminde Liderin Rolü

02 / SMART Yöntemiyle Hedef Belirleme

03 / GROW Modeli ile Çalışan Gelişimi

04 / GROW Modeli Uygulama Çalışması

05 / COIN Modeli ile Yapıcı Geri Bildirim

06 / Geri Bildirim Kültürü ve Çalışan Motivasyonu

07 / Performans Görüşmeleri ve Gelişim Planı Oluşturma

08 / KPI ve OKR Yaklaşımları ile Performans Ölçümü

09 / Çatışma Yönetimi ve Zor Performans Görüşmeleri

10 / Uygulamalı Performans Değerlendirme Simülasyonu

11 / Video Gösterim - Örnek Uygulamalar



01 / Çatışma Nedir? Çatışmanın Doğası ve Türleri

02 / Çatışma Yönetimi Modelleri ve Yaklaşımları

03 / Çatışmayı Önleyici Stratejiler

04 / Çatışma Anında Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler

05 / Takım İçinde Çatışmanın Fırsata Dönüştürülmesi

06 / Çatışma Çözümünde Etkili İletişim Teknikleri

07 / Müzakere ve Ortak Çözüm Geliştirme Stratejileri

08 / Duygusal Zekâ ve Çatışma Yönetimi

09 / Çatışmaların Ekip Dinamikleri Üzerindeki Etkisi

10 / Çatışma Sonrası Güveni ve İş Birliğini Yeniden İnşa Etme

11 / Gerçek Hayat Senaryoları ile Çatışma Yönetimi



01 / Değişimin Gerekliliğini Anlamak

02 / ADKAR ve Kotter Değişim Yönetimi Stratejileri

03 / Kotter Modeli ile Güçlü Liderlik Takımı Oluşturma

04 / Vizyon ve Strateji Oluşturma

05 / ADKAR Metodu ile Çalışanları Değişime Dahil Etme

06 / Etkili İletişim Stratejileri Geliştirme

07 / Engelleri Kaldırma ve Direnci Yönetme

08 / Kısa Vadeli Kazanımları Planlama

09 / Mavi Okyanus Stratejisi ile Yenilikçi Fırsatlar Yaratma

10 / Organizasyon Kültürünü Güçlendirme

11 / Teknoloji ve Dijital Dönüşümü Kullanma

12 / Müşteri Odaklılık ve Değişim Yönetimi

13 / Başarıyı Ölçme ve Değerlendirme



01 / Mindfulness ile Strese Uyumlanma

02 / Mindfulness ile Duyguları Tanımak

03 / Duygularla Çalışmak (Pratik Meditasyon Uygulamaları)

04 / Günlük Hayatta Kullanım için Mindfulness Pratikleri

05 / Duygusal Dayanıklılık Kavramı ve Stres Yönetimi

06 / Stres Yönetimi ve Duygusal Dayanıklılık – ABCDE Modeli

07 / PERMA Modeli - Genel Çerçeve

08 / Pozitif Duygular Yaratmanın Yolları

09 / Csikszentmihalyi Akış Teorisi

10 / İlişkileri Yönetmek, Sosyal Zekâ

11 / Logoterapi – Liderlikte Anlam Arayışının Önemi

12 / Özgüven, Özyeterlilik ve Özdisiplin Kazanmak

13 / Duygusal Denge için Refleksiyon



- 01 /** E-İhracat'a Giriş ve Güncel Gelişmeler
- 02 /** E-İhracat Mevzuatı ve E-İhracat Devlet Teşvikleri
- 03 /** E-İhracat Hedef Pazar Analizi ve Analiz Araçları
- 04 /** Ülke, Sektör Analiz ve Raporları
- 05 /** Global Lojistik, Kargo
- 06 /** Ödeme Süreçleri
- 07 /** B2B ve B2C Global Pazaryerleri
- 08 /** İçerik Yönetimi ve SEO
- 09 /** Yurtdışı Şirket Kurulumu ve Vergilendirme
- 10 /** E-Ticaret ve E-İhracat Hukuku
- 11 /** E-İhracat Sitesi Kurulumu ve Entegrasyonlar -1
- 12 /** E-İhracat Sitesi Kurulumu ve Entegrasyonlar -2



01 / Giriş ve Yapay Zekânın Temelleri

02 / Makine Öğrenmesi ve Derin Öğrenme Teknikleri

03 / Yapay Zekâ Kütüphaneleri ve Araçları

04 / Veri Analizi ve İşleme

05 / Gerçek Dünya Problemlerine Yapay Zeka Çözümleri

06 / Etik ve Güvenlik

07 / Pratik Uygulamalar ve Projeler

08 / Sonuç ve Değerlendirme



01 / Python'da Veri Bilimi için Hızlı Başlangıç

02 / Pandas ile Veri Analizine Giriş

03 / Veri Temizleme ve Hazırlama

04 / Veri Görselleştirme

05 / Python'da Web Servisleri

06 / Numpy ile İleri Seviye Sayısal İşlemler

07 / Regresyon ve Skorlama

08 / Makine Öğrenimi: İleri Konular



01 / Boyut İndirgeme Yöntemleri

02 / Problem Modelleme Teknikleri

03 / Aynı Problemi Farklı Yöntemlerle Çözme

04 / İleri Özellik Çıkarımı Yaklaşımları

05 / Model Birleştirme - Ayrıştırma Yöntemleri

06 / İleri Algoritmalar

07 / Görüntü İşleme - Deneysel

08 / Metin İşleme - Uygulamalı



01 / Temel Nörobilim ve Fonksiyonel Nöroanatomi

02 / Nöropazarlama ve Araştırma Yöntemleri

03 / Beyin ve Davranış İlişkisi

04 / Beyin Çalışma Prensipleri

05 / Tüketici Psikolojisi ve Karar Alma Mekanizmaları

06 / Beyin Ödül Sistemi

07 / Duygusal, Dürtüsel ve Bilinçli Sistemler

08 / Satınalma Kararını Etkileyen Faktörler

09 / Tüketici Davranışları ve Psikolojisi

10 / Dikkat, Algı Yönetimi, Motivasyon ve Bilinçaltı Kavramları

11 / Nöropazarlama Araştırma Teknikleri

12 / Nöropazarlama Bulguları ve Uygulama Alanları

13 / Dijital Varlık Yönetiminde Nöropazarlama



01 / E-Ticaret'e Giriş, Stratejiler ve İş Modelleri

02 / E-Ticaret İş Planı Oluşturulması

03 / Dijital Varlıklar

04 / E-Ticaret Güvenlik Sistemleri

05 / E-Ticaret'in Hukuksal Boyutları

06 / E-Ticaret Ödeme ve Finans Usulleri

07 / E-Ticaret Operasyon Yönetimi

08 / Tedarikçi Yönetimi

09 / E-Ticaret Müşteri Hizmetleri Yönetimi

10 / Yerli ve Global Pazaryerleri ve Satış Yönetimi

11 / E-Ticaret için İçerik Hazırlama Stratejileri ve SEO

12 / E-Ticaret ve Dijital Pazarlama Araçları

13 / Google Analytics ile Ölçme ve Optimizasyon



- 01 /** B2B Pazarlamanın Temelleri ve Önemi
- 02 /** B2B Marka Yönetimi
- 03 /** Hedef Kitle Analizi ve Segmentasyon
- 04 /** B2B Pazarlama Stratejisi Geliştirme, İçerik Pazarlaması
- 05 /** Lead Generation
- 06 /** Dijital Pazarlama Kanalları (SEO, SEM ve LinkedIn)
- 07 /** B2B için Inbound Marketing
- 08 /** Veri Analizi ve Raporlama
- 09 /** Satış ve Pazarlama Uyumu (Smarketing)
- 10 /** Müşteri İlişkileri Yönetimi (CRM)
- 11 /** B2B Etkinlik Pazarlaması
- 12 /** B2B Pazarlamada Yapay Zeka ve Otomasyon Kullanımı
- 13 /** Ölçümleme ve Optimizasyon, Sistem Kurulumu (Uygulama)



- 01 /** AI Tabanlı SEO Araçları ve Kullanımı
- 02 /** Google'ın Güncel Algoritmaları ve Helpful Content Sistemi
- 03 /** E-E-A-T Prensipleri ve Yapay Zekâ Destekli İçerik Üretimi
- 04 /** Prompt Mühendisliği ve İçerik Optimizasyonu
- 05 /** Core Web Vitals Optimizasyonu
- 06 /** Site Mimarisi ve Crawl Bütçesi Yönetimi
- 07 /** Teknik SEO Sorunlarının Tespiti ve Çözümü
- 08 /** AI Destekli Site Analizi ve Optimizasyonu
- 09 /** Üretken Yapay Zekâ Optimizasyonu (GEO) Prensipleri
- 10 /** AI Platformları için İçerik Optimizasyonu
- 11 /** Semantic SEO ve Yapay Zekâ Entegrasyonu
- 12 /** Katılımcı Deneyimleri ve Eğitmen Geri Bildirimleri



01 / Duyguları Tanımak

02 / Duygularla Çalışma Süreci

03 / Duyguların Fark Edilmesi ve RAIN Yöntemi

04 / Duygusal Etkiler ve Şefkat

05 / Rehberli Egzersiz: Bedende Duyguları Fark Etme

06 / Şefkatle Zor Duygularla Çalışmak

07 / Şefkat Meditasyonu Uygulaması

08 / Refleksiyon Çalışması ve Grup içi Paylaşım Seansı



01 / Mindfulness nedir?

02 / Farkındalıkla Liderlik

03 / Rehberli Meditasyon Uygulaması

04 / Şefkatli Liderlik ve Empati

05 / Şefkatli liderlik Nedir:

06 / Zor Kararlar ve Mindfulness

07 / STOP Tekniği'nin Anlatılması ve Sınıf içi Uygulama

08 / Günlük Liderlik Pratikleri ve Planlama



- 01 /** Yaratıcılık ve Zihinsel Engeller
- 02 /** Kısa Meditasyon, “Zihinsel Alanı Temizleme” Egzersizi
- 03 /** Yaratıcılık ve Zihnin Durumu
- 04 /** Uygulama: Akış Egzersizi
- 05 /** Farkındalık ve Yaratıcı Düşünme
- 06 /** Mindfulness ile Yaratıcı Çalışmalar
- 07 /** Uygulama: Yaratıcı Farkındalık Çalışması, Strateji Belirleme
- 08 /** Bireysel ve Grup Uygulamaları İçin Tavsiyeler



01 / Zihin Haritaları Nedir? Temel Bileşenleri Nelerdir?

02 / Yaratıcı Düşünme ve Zihin Haritaları

03 / Zihin Haritalarıyla Stratejik ve Yaratıcı Düşünme

04 / Dijital Zihin Haritaları ve Uygulamalar

05 / Uygulamalar, Gerçek İş Senaryoları Üzerinde Zihin Haritalama

06 / Vaka Çalışması, Senaryo Tabanlı Zihin Haritası Çalışması

07 / Yaratıcı Düşünme Role-Play Çalışması



01 / Points Of You Nedir?

02 / Çerçevenin Dışına Çıkmak: Farklı Bakış Açıları Nasıl Geliştirebiliriz?

03 / İşbirlikçi İlişkiler Kurmak

04 / Uygulamalı Atölye Çalışmaları

05 / “Points of You” Kartlarıyla Uygulamalı Egzersizler

06 / Kişisel Farkındalık ve Eylem Planı



01 / Duruş ve Beden Farkındalığı

02 / Farkındalık (Mindfulness) ile Kaygıyı Yönetin

03 / Nefes Teknikleri

04 / Bedensel Farkındalık ve Mindfulness Pratikleri

05 / Uygulamalar

06 / Eylem Planı



01 / Yoga Pratikleri ile Duygusal Zekâyı Geliştirme

02 / Empati ve Şefkat Gelişimi Üzerine Uygulamalar

03 / Stres Yönetimi ve Sessiz İletişim

04 / Aktif Dinleme ve Farkındalık

05 / Uygulamalar

06 / Eylem Planı



01 / Beyindeki Değişimleri Anlama

02 / Dikkat Süresi ve Konsantrasyon Gelişimi

03 / Beyin Dalga Aktivitesi Farkındalığı

04 / Stresi Azaltmak ve Zihinsel Netlik Sağlama

05 / Uygulamalar

06 / Eylem Planı



Mehmet Tolga Görgülü

Eğitmeninizle Tanışın;

MEHMET TOLGA GÖRGÜLÜ, 2002 yılında Bilkent Üniversitesi Siyaset Bilimi Kamu Yönetimi Bölümünden mezun olduktan sonra profesyonel tecrübelerini Ülker, Henkel, Harley-Davidson, Şölen Çikolata ve Gürok Holding gibi bulundukları sektörlerde öncü konumundaki kurumsal şirketlerde geliştirmiştir. Kariyeri boyunca kurumsal şirketlerde satış ve kurumsal eğitim alanlarında görev almış olan M. Tolga Görgülü, koçluk yolcuğundaki eğitim hayatına Gestalt temelli ICF akredite bir akademi olan Sola Unitas Akademide koçluk ve liderlik eğitimleriyle başlamış ve "Advancing the Path to Core Coaching Masteries" programını başarıyla tamamlayarak profesyonel koçluk hayatına adım atmıştır.

Sonrasında aldığı niş eğitimlerle yönetici ve kariyer koçluğu konularındaki yetkinliklerini geliştirmiştir. Burada yürüttüğü çalışmalara ek olarak dünyaca ünlü Profesör Paul Ekman tarafından geliştirilen Duygusal Beceriler ve Yetkinlikler (Emotional Skills and Competencies) eğitimlerini almıştır. Bu eğitimlere paralel olarak, üniversitelerin MBA programlarında koçluk ve mentorluk üzerine eğitimler vermesinin yanı sıra Gürok Şirketler Grubu Eğitim Akademisinde eğitim ve gelişim müdürü olarak görev almıştır.

2024 yılında TOMS Danışmanlık'ı kuran M. Tolga Görgülü, kişisel gelişim ve iş yönetimi alanlarında önemli çalışmalara imza atmıştır. Kurumsal Yönetim Üzerine Düşünceler ve İçten Dışa Satış, Satışın Psikolojisi adlı kitaplarıyla iş dünyasına yönelik derinlemesine analizler sunarken, 2023 yılında yayımladığı İçimdeki Deliller adlı öykü kitabıyla edebiyat alanında da okuyucularıyla buluşmuştur. Çeşitli online platformlarda yazılar kaleme alan Görgülü, aynı zamanda kendi web sitesi üzerinden düşüncelerini paylaşmaya devam etmektedir.



Tolga Kırkoyun

Eğitmeninizle Tanışın;

Liderlik, duygusal zeka, zaman yönetimi, çatışma yönetimi ve duygusal dayanıklılık gibi alanlarda eğitimler veren Tolga Kırkoyun, eğitim ve gelişim alanında geniş bir deneyime sahiptir. Kaliforniya State Üniversitesi'nde İşletme ve Pazarlama alanında yüksek lisans yaparak iş hayatına adım atan Kırkoyun, Nike, Goodyear ve Vans gibi global markalarda yöneticilik rollerinde görev almış, sonrasında ise bağımsız bir eğitmen olarak kariyerine devam etmiştir. Principles of Management (John Hopkins), The Science of Well Being (Yale), Foundations of Professional Coaching (Adler) ve Positive Psychology Resilience Skills (University of Pennsylvania) gibi prestijli sertifikalara sahip olan Kırkoyun, İlham Atölyesi adlı podcast kanalıyla düşüncelerini geniş bir kitleyle buluşturmakta ve takipçilerine ilham vermektedir.



Önder Bakal

Eğitmeninizle Tanışın;

ÖNDER BAKAL, lisans öğrenimini işletme odağında Dijital Pazarlama, E-Ticaret gibi alt alanlarda araştırma ve uygulamalar yaparak tamamladı. Lisans eğitimi sırasında University College Leuven-Limburg'da "Business Innovation" adlı Erasmus değişim programı öğrencisi olarak bulundu. E-Ticaret, Dijital Pazarlama, Nöropazarlama, Dijital Dönüşüm gibi konularda yerel perakende ve global danışmanlık firmalarında yoğun iş tecrübesine sahiptir. Yüksek Lisans öğrenimini ise Üsküdar Üniversitesinde Nöropazarlama üzerine bilimsel tez çalışmaları ile tamamlamıştır. MEF Üniversitesi Dış Danışma Kurulu Üyesi olup, Medipol Üniversitesi, İstinye Üniversitesi, Üsküdar Üniversitesinde öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır. CDO Türkiye üyeleri ve Türkiye Teknoloji Geliştirme Vakfı (TTGV)-Xnovate Circle İnovasyon Liderleri arasında yer alan Önder Bakal, halihazırda; KWORKS - Koç Üniversitesi Girişimcilik Araştırma Merkezi, İTÜ ARI Teknokent - İTÜ Çekirdek, Teknopark İstanbul - Cube Incubation, Sabancı Üniversitesi-SUCool, Yıldız Teknik Üniversitesi- Startup House, Türk Telekom - Pilot, DenizBank-Deniz Akvaryum gibi teknopark-kuluçka merkezlerinde girişimcilere mentörlük desteği vermektedir. Tübitak - BiGG+ Mentörlerinden olup Sabancı Üniversitesi Yönetici Geliştirme Birimi (EDU) eğitim partneridir. Hazine ve Maliye Bakanlığı Bireysel Katılım Sermayesi (Melek Yatırımcı) Lisansına sahiptir.



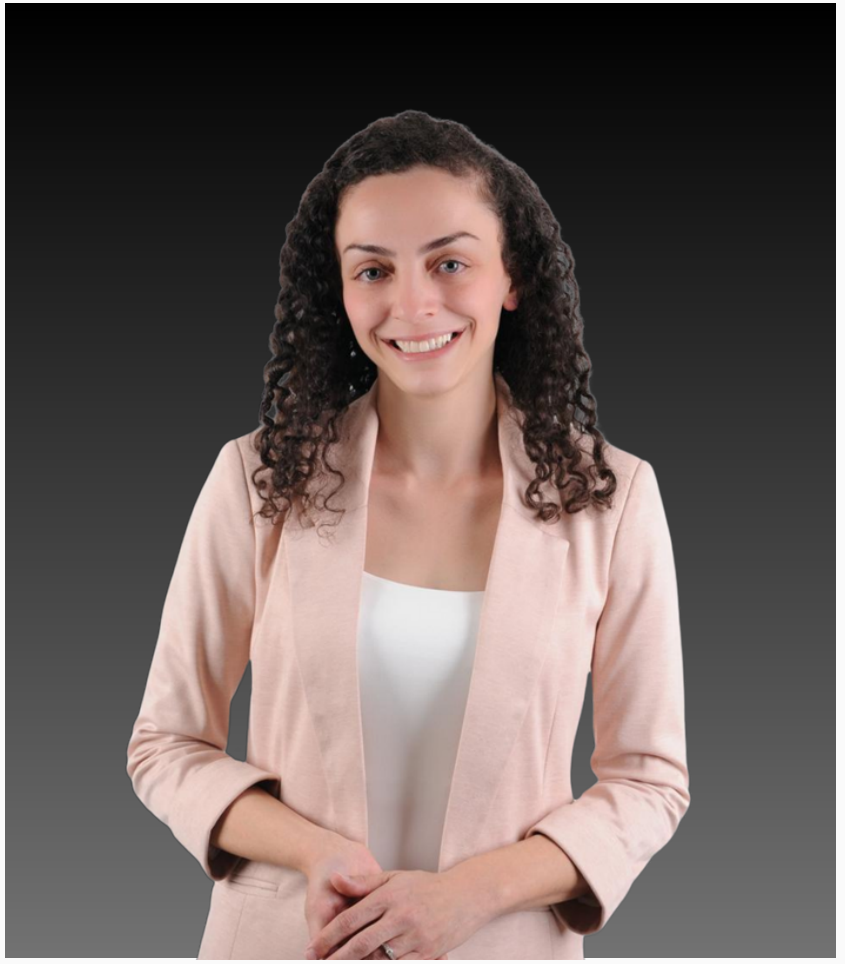
Mert Erkal

Eğitmeninizle Tanışın;

MERT ERKAL, İstanbul Teknik Üniversitesi Gemi İnşaatı Fakültesi'nden 1996 yılında mezun olduktan sonra, global konteyner devi Maersk Line'in Türkiye pazarlama departmanında 10 yıl süren kurumsal deneyim kazandı. Bu süreç, iş dünyasına dair bilgi birikimini derinleştirerek 2010 yılında Stradiji'yi kurmasına öncülük etti. Girişimci bir vizyonla başladığı dijital dönüşüm yolculuğunda, Stradiji markası bugün, bulunduğu sektörde global ölçekte saygın bir danışmanlık şirketine dönüştü.

Mühendislik altyapısının sağladığı analitik düşünce tarzı ve kurumsal deneyimlerinden beslenen stratejik planlama becerisiyle dijital dünyada fark yaratmayı başaran Mert Erkal, SEO ve dijital pazarlama alanlarında öncü çalışmalara imza atmıştır. Son iki yıldır ise yapay zeka teknolojilerinin iş dünyasındaki dönüştürücü gücüne odaklanmaktadır.

"Dijital Pazarlama Notları" ve "SEOs Diners Club" bültenleriyle düzenli bilgi paylaşımı yapan Erkal, Amerika, İngiltere ve Avustralya'daki kurumsal şirketlere verdiği danışmanlık hizmetleriyle kazandığı global deneyimi, Türkiye'deki şirketlerin dijital dönüşüm süreçlerine aktarmaktadır. Her kurum ve bireyin özgün ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş eğitim programları tasarlayarak, yapay zeka çağında markaların güvenilir rehberi olmaya devam etmektedir.



Fatmanur Bakal

Eğitmeninizle Tanışın;

Fatmanur Bakal, 2009 yılında Sakarya Üniversitesi İşletme Bölümü'nden mezun olduktan sonra profesyonel kariyerine İnsan Kaynakları alanında adım atmıştır. Kurumsal firmalarda işe alım süreçleri ve eğitim planlaması alanlarında edindiği 10 yılı aşkın deneyimiyle insan kaynakları yönetimi konusunda uzmanlaşmıştır.

Kurumsal deneyimini, Adler temelli ICF akredite Id Coaching International bünyesinde tamamladığı Integrated Development Coaching programıyla derinleştirerek bireylere ve kurumlara yönelik koçluk ve danışmanlık hizmetleri sunmaya başlamıştır.

Kişisel ve profesyonel gelişimine sürekli yatırım yapan Fatmanur Bakal, GA Gelişim Atölyesi'nde Kişisel İmaj ve Profesyonel İlişki Yönetimi, Mindful Academy'de Mindfulness 101 eğitimlerini tamamlamış, ardından Akbank ve Sabancı Üniversitesi iş birliğiyle gerçekleştirilen Akbank Girişimci Geliştirme Programı'nı başarıyla bitirmiştir. Ayrıca, Points of You Academy Türkiye tarafından düzenlenen eğitime katılarak Points of You Uygulayıcısı unvanını almış ve bireysel ile grup çalışmalarında kişisel gelişimi destekleyici eğitimler tasarlamaya başlamıştır.

Çocuk gelişimine ve farkındalığa verdiği önem doğrultusunda, Çocuk Koçluğu Oyun Araçları eğitimini tamamlayarak koçluk çalışmalarına bu alanda da katkı sağlamıştır. Aynı zamanda, Tony Buzan Mind Map Training of Trainers programını başarıyla bitirerek Mind Map Trainer unvanını almış ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalarda aktif rol almaktadır. İki çocuk annesi olan Fatmanur Bakal, bireysel ve kurumsal gelişime katkı sağlamak amacıyla çeşitli eğitim kurumlarında seminerler ve atölyeler düzenlemekte olup, Toms Danışmanlık ekibinin bir parçası olarak danışmanlık ve eğitim hizmetlerine devam etmektedir.



Zeynep Kotil

Eğitmeninizle Tanışın;

ZEYNEP KOTİL, İstanbul Bilgi Üniversitesi Sahne ve Gösteri Sanatları Bölümü'nden 2009 yılında mezun olmuştur. Mezuniyetinin ardından dünyayı ve farklı kültürleri tanıma hayalini gerçekleştirmek için yola çıkan Zeynep, 2010 yılında havacılık sektöründe çalışma hayatına adım atmıştır. Global ölçekli şirketlerde dış ticaret, satış ve pazarlama departmanlarında edindiği deneyimlerle profesyonel hayatını zenginleştiren Zeynep, 2019 yılında pandeminin de etkisiyle mindfulness alanına olan ilgisini kariyerinin merkezine taşımaya karar vermiştir. Bu dönemde, mindfulness egzersizlerinin bireysel farkındalık ve içsel dönüşüm üzerindeki derin etkilerini deneyimleyerek bu alanda uzmanlaşmaya yönelmiştir.

Zeynep, Mindfulness Modern ve Alışkanlık Tasarımı Eğitmenlik Programı ile başlayan eğitim yolculuğunu, Çocuk ve Ergenler için Mindfulness Uygulayıcılığı sertifikasıyla devam ettirmiştir. 2023 yılında Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) eğitimi ve ardından Yin Yoga Eğitmenlik Programı ile uzmanlık alanını genişletmiştir. Ayrıca, kişisel gelişimini derinleştirmek için psikoloji temelli eğitimler ve Eğiticinin Eğitimi programlarına katılarak bilgi birikimini ve eğitmenlik becerilerini sürekli olarak geliştirmiştir.

Hali hazırda Zeynep Kotil, TOMS Danışmanlık bünyesinde Mindfulness ve Yoga eğitmenliği yapmak suretiyle bireylere stres yönetimi, odaklanma ve farkındalık becerileri kazandırmayı hedeflemektedir. Eğitimlerinde, hem teorik bilgileri hem de uygulamalı yöntemleri harmanlayarak katılımcıların hayatlarına dokunan deneyimler sunmaktadır.



Şebnem Mazak Dirikolu

Eğitmeninizle Tanışın;

1977 yılında Almanya'nın Würzburg kentinde doğan Şebnem Mazak Dirikol, 2003 yılında Atatürk Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Tiyatro Bölümü'nden mezun olmuştur.

Profesyonel sahne kariyerine Erzurum, Adana ve İstanbul Devlet Tiyatroları'nda başlamış; hem klasik hem de çağdaş birçok oyunda oyuncu, eğitmen ve yaratıcı ekip üyesi olarak görev almıştır. Sahne çalışmalarının yanı sıra çeşitli sinema filmleri ve televizyon dizilerinde de rol alarak, canlandığı karakterlere derinlik ve gerçeklik katma konusundaki başarısıyla dikkat çekmiştir.

Sanatsal kariyerinin yanı sıra, eğitim alanında da geniş bir deneyime sahiptir. Enka Okulları, Açı Okulları ve Özel Sezin Okulu gibi seçkin kurumlarda yaratıcı drama ve tiyatro dersleri vererek yüzlerce öğrenciyi sahne sanatlarıyla buluşturmuştur. Hayat boyu öğrenmeye olan inancı doğrultusunda yetişkinlere yönelik yaratıcı drama atölyeleri de düzenleyerek katılımcıların iletişim, empati ve kendini ifade etme becerilerini performans teknikleri aracılığıyla geliştirmelerine katkı sağlamıştır.

Bakırköy Sanat Akademisi çatısı altında diksiyon, oyunculuk ve yaratıcı drama dersleri vermiş; pek çok genç yeteneğin sahneye ilk tanışmasına rehberlik etmiştir. Sahne çalışmalarıyla eş zamanlı olarak seslendirme alanında da aktif olan Dirikolu, TRT için radyo tiyatrolarında görev alarak karakterleri sesiyle canlandırmıştır.

Performansa, eğitime ve hikâye anlatıcılığına duyduğu tutkuyu disiplinli ve yaratıcı bir yaklaşımla birleştiren Şebnem Mazak Dirikolu; sahnede, sınıfta ve mikrofon başında yeni kuşaklara ilham vermeye devam etmektedir.



Eylül Ezgi Çalasın

Eğitmeninizle Tanışın;

EYLÜL EZGİ ÇALASIN, yoga ve mindfulness alanında uzmanlaşmış, kurumsal firmalara stres yönetimi, nefes teknikleri ve bilinçli farkındalık (mindfulness) konularında eğitimler sunan bir profesyoneldir. İnşaat mühendisliği alanındaki akademik altyapısını, analitik ve sistematik düşünme yeteneğiyle birleştirerek, şirket çalışanlarının iş verimliliğini ve iç huzurlarını artırmayı amaçlayan özel programlar hazırlamaktadır.

Eylül Ezgi Çalasın, Yıldız Teknik Üniversitesi'nde Yapı İşletmesi Yüksek Lisans, Kocaeli Üniversitesi'nde İnşaat Mühendisliği Lisans ve Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde İnşaat Teknikerliği Önlisans eğitimi almıştır. YogaKioo Temel Seviye Yoga Eğitmenlik Eğitimi (2018), Asanalarda Çakralar 1 – Temel Seviye Enerji ve Nefes Çalışmaları (2020), Asanalarda Çakralar 2 – İleri Seviye Enerji ve Nefes Çalışmaları (2021), Mindfulness ve Şefkat Eğitimi – Günsu Engin (2022), Bağımlılıklardan Özgürleşmek – Günsu Engin (2022) ve YogaKioo İleri Seviye Yoga Eğitmenlik Eğitimi (2024) gibi çeşitli sertifikalara sahiptir.

Yoga ve Mindfulness eğitmeni olarak Eylül Ezgi Çalasın, TOMS Danışmanlık bünyesinde kurumsal firmalara ve bireylere Yoga ile Derin Odaklanma ve Bilişsel Performans, Yoga ile Duygusal Zekâ ve Empati Gelişimi, Yoga ile Topluluk Önünde Etkili Konuşma gibi özel yoga eğitimleri vermektedir. Katılımcıların zihinsel ve fiziksel iyi olma hallerini destekleyen bu programlar, verimlilik ve iş performansını artırmaya yönelik önemli faydalar sağlamaktadır. Bunların yanı sıra kurumların ihtiyaçlarına özel programlar geliştirerek, yoga ve mindfulness tekniklerini kullanarak organizasyonların özel taleplerine yönelik butik çözümler ortaya koymaktadır. Gerçekleştirdiği kurumsal programlar, çalışanlara yönelik stres azaltma ve odaklanma tekniklerini içeren atölyelerden, ofis ortamında nefes teknikleriyle konsantrasyon ve verimlilik artırma çalışmalarına kadar geniş bir yelpazeye sahiptir. Ayrıca, yöneticilere yönelik mindfulness uygulamaları ve yoga tabanlı hareketlerle iş yerinde esneklik ve rahatlama sağlanması gibi eğitimler de sunmaktadır.

İletişim

E Posta: info@tomsdanismanlik.com

Tel: +90 850 888 0581

WhatsApp İletişim: 539 349 6940

Web: www.tomsdanismanlik.com

Yayınlar



Biz Bize Sözler



TOMS İK Sohbetleri



Eğitimcinin Günlüğü



<http://tomsdanismanlik.com/blog>



@tomsakademi



<https://www.youtube.com/@tomsakademi>



Eğitmenlerimizin Referansları





W

İNSANLAR KAOSU YENE BİLECEKLERİNE İNANMAK İSTERLER; OYSA ASIL MESELE KAOSU YENMEK DEĞİL, BİLGELİKLE ONA HER AN UYUM SAĞLAYABİLMEKTİR. BİLGİ VE DENEYİM BU UYUMUN ANAHTARIDIR VE BİZİ HER TÜRLÜ ZORLUKLA BAŞA ÇIKMA YETENEĞİYLE DONATIR.

MEHMET TOLGA GÖRGÜLÜ

