



"Temponun Ve Stresin Yoğun Bir İş Ortamında Çalışıyorum..." ,

"Çok Fazla Mesai Yapıyorum..."

"Aileme Zaman Ayıramıyorum.."

"Kurumda Çalışanlarda İşe Bağlı Stres ve Depresyon Vakaları Arttı..."

"Çalışan Personelden İstenilen Verim Almakta Güçlük Çekiyoruz.."

"Personelin Kurum Sadakati ve Motivasyonu Azaldı.."

"Personel Değişimi ve İşten Ayrılmalar Çoğaldı..."

"Şirket İçindeki Kuşaklararası (X,Y,R) Çatışmalar Bitmek Bilmiyor.."

İş yaşamı herkesin hayatında çok büyük önem taşır. Günümüzde, özellikle iyi bir yaşam kalitesi ve şekli için artan rekabet ortamında, insanlar 24 saatlerinin büyük bir çoğunluğunu işte harcamak zorunda kalmaktadırlar. İşsiz kalma korkusuyla uzun yıllar aile hayatı hep ikinci plana itildi. Sonuçta ne iş hayatında ne de aile hayatında mutlu olamayan bireyler oluştu.

Artık çalışan annelerin yanı sıra çalışan babalar da aile hayatına daha çok sahip çıkıyorlar. Bireylerin iş yaşamı dışında, bir de özel, ya da aile yaşamları vardır. Bu yüzden ki, iş ve özel yaşamı arasında başarılı bir denge kurmak, hem iş hayatında verimli olabilmek, hem de özel yaşamda mutluluğu ve huzuru yakalamak açısından çok büyük önem taşımaktadır.

Günümüzde artık her iki partner de çalışıyor ya da bir anne/baba, tek başına çocuk bakıp aile sorumluluklarını taşıyabiliyor. Bu noktada da iş hayatının önemi daha da çok artabiliyor. İşte bütün bu nedenlerden dolayı sağlıklı bir iş ve özel hayat dengesi kurabilmek herkes için çok önemli bir konu olarak karşımıza çıkmakta. Şirket ve organizasyonlardaki çalışanların verimliliği ve bunun özel/aile yaşamına yansıtacağı huzuru kim istemez ki...

Özellikle, burada önemli olan, iş hayatındaki sorunlar mı özel hayatı etkiliyor; yoksa özel hayattaki sorunlar mı iş hayatındaki performansı etkiliyor sorusunun cevabını bulabilmektir.

09:15 - 10:15

Kurumsal Stres Yönetimi Nedir?

Çalışanlar İş ve Özel Yaşam Dengesini Nasıl Kurmalı?

İş ve Özel Yaşam Dengesi Kurmanın Parametreleri Neler?

Prof.Dr. Hakan YÖNE - Psikiyatri - Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi

10:15 - 11:00

Hem Çalışana Hem De Şirkete Değer Oluşturabilecek

İş ve Özel Yaşam Dengesi Programları Nasıl Oluşturulur?

Tuğçe KULAÇ - İnsan Kaynakları Müdürü - Corning Kablo

11:00 - 11:15

Çay Kahve Network

11:15 - 12:00

İş ve Özel Yaşam Dengesinin Kurumlara ve İK Departmanlarına Sağladığı
Ölçülebilir Faydalar Nerler?

Özlem KÖKER İK Kordinatörü - **Electro World Turkey - Dixons Retail Plc**

12:00 - 13:00

Öğle Yemeği

13:00 - 13:45

İş ve Özel Hayat Dengesi ve Çalışan Destek Uygulamaları ile İlgili Yapılan
Araştırma Sonuçlarının Paylaşımı - **ERA Research Company**

13:45 - 14:30

İş ve Özel Yaşam Dengesini Sağlamada Dünya Ve Türkiye'den
Kurumsal İyileştirme (Corporate Wellness) Uygulama Örnekleri

Şebnem KESEN - **Türkiye, Ortadoğu Ve Afrika İnsan Kaynakları Bölge Müdürü - Dupont**

14:30 - 14:45

Çay Kahve Network

14:45 - 15:30

İş Ve Özel Yaşam Dengesini Kurmada Etkili Esnek Çalışma Sistemi
Nasıl Kurulmalı ve Uygulanmalı? Yetenekli ve Yıldız Personeli Elde
Tutmak İçin Yapılan Uygulamalar Neler?

Dilek ÜN - **İnsan Kaynakları Müdürü - McDonalds**

15:30 - 16:00

Bir Profesyonel Yöneticinin İş ve Özel Yaşam Dengesi:

Ahmet GÜNDÜZ - **19 Ülkeden Sorumlu Bölge Ticari Müdürü DowAgroSciences**

16:00 - 16:30

Devamsızlık Oranlarının Düşmesi, Kişi Maliyetlerinin Azalması, Müşteri
Memnuniyetinin Artması, Şirket İmajının Güçlenmesi, İşe Alım Ve Tutundurma
Faaliyetleri Konusunda Çalışanların İş ve Özel Yaşam Dengesinin Rolü Nedir?

Emine KARAN - **Proje Müdürü Prometheus Danışmanlık**

16:30 - 16:45

Çay Kahve Network

16:45 - 17:45

Hem Özel Yaşamımızın Hem İş Yaşamımızın Tadını Nasıl Çıkartabiliriz?

Y Kuşağı, Beyaz ve Mavi Yakalı Personelde İş ve Özel Yaşam Dengesi Nasıl Kuruluyor?

Dr.Hakan Ertufan - **Arapsikoterapi**



Prof.Dr. Hakan YÖNEY - Psikiyatrist, Yönetimsel Davranış Danışmanı

Hakan Yöney 1986 yılında akademik kariyerine başladığı Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD'da 2001 yılında profesör ünvanını aldı ve 2009 yılında emekli oldu. Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüsü'nde ruhsal hastalıkların beyin mekanizmaları konusunda çalışmalarda bulundu. Prof. Yöney Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Beyin ve Davranış, İnsanda Zeka Kavramı, Organizasyonel Davranış başlıklı dersleri vermeye devam etmektedir.

Dr. Yöney hangi bireysel özelliklerin profesyonel başarı açısından önemli olduğu, bunların bilinen beyin mekanizmaları ile ilişkileri ve bu özelliklerin nasıl geliştirilebileceği; iş yerinde grup dinamikleri, yönetimsel tutum ve davranışların çalışan performansı üzerindeki etkileri gibi konular üzerinde çalışmaktadır. Ayrıca Avita Çalışan Destek Programı'nın, 2006 yılında kurulduğundan beri, danışmanlığını yürütmektedir.

Bilimsel dergilerde yayınlanmış pek çok araştırma ve makaleleri, iş-insan etkileşimi hakkında çeşitli dergilerde yayınlanan yazıları yanında iki de kitabı vardır:

1. Mutlu ve Başarılı Bir İş Yaşamı için Profesyonel Zeka (PQ). Remzi Kitabevi, 2007
2. Tıpta Uzmanlık Seçimi. Hakan Yöney, Dilek Gogas (Editörler), Marmara Üniv. Yayınları, 2009



Tuğçe KULAÇ - İnsan Kaynakları Müdürü // Corning Kablo

1975 yılında İstanbul'da doğdu. İstanbul Üniversitesi, İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümünde lisans eğitimi aldı. Marmara Üniversitesi, İnsan Kaynakları Yönetimi ve Geliştirilmesi bölümünde yüksek lisansını tamamladı.

Bilgi Teknolojileri, Otelcilik, Tedarik Zinciri Yönetimi ve Otomotiv sektörlerinde faaliyet gösteren uluslararası firmalarda İnsan Kaynakları alanında çalıştı.

Halen, 2007-2009 yılları arasında İnsan Kaynakları ve Kalite Müdürü olarak çalıştığı Corning Cable Systems'da, Türkiye, İtalya, İspanya ve Portekiz'den sorumlu İnsan Kaynakları Müdürü olarak görev yapmaktadır.



Özlem KÖKER - İK Kordinatörü // Electro World Turkey, Dixons Retail Plc

Eskişehir doğumlu olan Özlem KÖKER ÖZDEMİR, Lisans eğitiminde İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Gazetecilik, Reklam ve Halkla İlişkiler bölümünü, takiben Anadolu Üniversitesi Turizm ve Otelcilik bölümünü bitirmiştir.

Daha sonra Marmara Üniversitesi İşletme Anabilim dalında, İşletme Yüksek lisansı(MBA) yapmıştır. Ardından Boğaziçi Üniversitesinde Metro Grup Yönetim Akademisinde Perakende Yönetimi ve Mağazacılık alanında PPHD eğitimini tamamlamıştır.

Profesyonel iş yaşamına Prometheus Danışmanlıkta Eğitim ve İnsan Kaynakları Danışmanı olarak başlayan Köker, sırasıyla Favori Kuyumculukta Reklam ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü, Trakya Üniversitesi, Satış Yönetimi ve İşletmecilik, Turizm ve Otelcilik bölümlerinde Öğretim Görevliliği, Toyotasa Trakya Bölgesi, Satış Müdürlüğü, Doğan Holding’te Eğitim, Kalite ve İletişim Sistem Danışmanlığı, Hürriyet ve Milliyet İnsan Kaynakları Gazetelerinde İş Yaşamı Editörlüğü, Oyak Büyük Mağazacılıkta (OYPA) Eğitim ve İnsan Kaynakları Yöneticiliği, Metro Grup/Praktiker Türkiye’de İnsan Kaynakları ve Eğitim Müdürü olarak görev yapmıştır.

Halen DSGI/Electro World Türkiye’de İnsan Kaynakları Müdürü olarak kariyerine devam eden Köker Özdemir, bu dönemler zarfında danışman olarak pek çok KOBİ’ye eğitim programları hazırlayıp, sunmuştur.

Bugüne kadar profesyonel iş yaşantısında İnsan Kaynakları, Eğitim Yönetimi, İletişim ve Yönetim alanında çeşitli seminer ve konferanslara konuşmacı/öğitmen olarak yer almıştır. Aynı zamanda akademik kariyerini stratejik yönetim alanında tamamlayan Özlem Köker Özdemir, yönetici koçu olarak da çalışmakta ve 17 yıllık çalışma hayatı deneyimini yaşayarak öğrenme modellerine uygulamaktadır. Farklı yer ve şirketlerdeki seminerlerine ve eğitim programlarına profesyonel iş yaşantısından 22.000 üzerinde çalışan/ yönetici / girişimci ve üniversite öğrencisi katılmıştır.

Eğitimi hayat felsefesi olarak benimseyen Köker Özdemir, mesleki yayım organları ve sivil toplum kuruluşlarının yayınlarında İnsan Kaynakları, Pazarlama ve İletişimle ilgili köşe yazıları yazmıştır. “Hizmet İçi Eğitim Teknikleri ve Başarılı Öğitmen Yetkinlikleri” ve “Genç İşgücü’nün Yapısal Analizi” üzerine iki ayrı konuda akademik çalışması, Marmara Üniversitesi çalışmalarında “Stratejik Yönetim - Kurumsal İletişim – İnsan Kaynakları” alanlarında 3 araştırma ve 5 makalesi yayımlanmıştır.

Amatör olarak portre fotoğrafçılık, tiyatro, dans ve takı tasarımı ile ilgilenen eğitimcinin, 11 yıllık oyunculuk deneyimi bulunmaktadır. Ayrıca öğrencilik yıllarında yerel-ulusal radyo ve televizyonlar kanallarında muhabirlik, editörlük, spikerlik, sunuculuk ve seslendirme yapmıştır, seslendirme çalışmalarına amatör olarak devam etmektedir.

Mesleki yaşantısında İnsan odaklı çalışan Özlem KÖKER Özdemir İletişim , İK ve Eğitim alanında kariyerine devam etmektedir.



**Dilek ÜN - İnsan Kaynakları & İdari İşler & Bordro Departman Müdürü
MCDONALD'S**

Dilek Ün, Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Rehberlik ve Danışmanlık Bölümü'nden 1988 yılında mezun olmuştur. Çalışma hayatına Sabancı Holding'de başlayan Dilek Ün, Ücretlendirme ve Yan Haklar Uzmanı, Kıdemli İnsan Kaynakları Uzmanı görevlerinden sonra İnsan Kaynakları Müdürü olmuştur. 1998 yılında OlmukSA'ya İnsan Kaynakları Müdürü olarak transfer olan Dilek Ün, 2002 yılında İnsan Kaynakları & Kalite Sistemleri Grup Müdürlüğüne getirilmiştir. 2004 - 2005 yılları arasında kariyerini Xerox'da İnsan Kaynakları Direktörü olarak devam ettiren Dilek Ün, 2005 yılından beri McDonald's da İnsan Kaynakları & İdari İşler & Bordro Departman Müdürü olarak görev yapmaktadır. Dilek Ün, evli ve 2 çocuk annesidir.



**Ahmet GÜNDÜZ - 19 Ülkeden Sorumlu Bölge Ticari Müdürü
DowAgroSciences**

1957 yılında Erzurumda doğan Gündüz. İlk okuldan Üniversiteye kadar tüm eğitimimi Ankara'da aldı. 1979 yılında Ziraat yüksek mühendisi olarak üniversite eğitimimi tamamlayarak, 4 yıla yakın bir süre Tarım Bakanlığının uygulamacı kuruluşunda çalıştı ve 1983 yılında şu an çalıştığım DowAgroSciences firmasında satış elemanı olarak çalışmaya başladı. Değişik görevlerde bulunduktan sonra firmada Türkiye ülke müdürlüğü görevini yaptı.

Şu anda aynı firmanın 19 ülkeden sorumlu ticari müdürlüğünü yapmaktadır. Evli ve iki çocuk babası olan Ahmet Gündüz, şu anda da hobisini gerçekleştirdiği Kaktüs ve Sukkulent derneğinde yönetim kurulunda görev yapmaktadır.

Emine KARAN - Proje Müdürü // Prometheus Danışmanlık

İstanbul Üniversitesi Coğrafya Bölümü mezunu olan KARAN, İstanbul Üniversitesi Personel Yönetimi konusunda yüksek lisans yapmıştır. 'Performans Değerlendirme Sonuçlarının Ücretlere Yansıtılması' konusunda yüksek lisans tezi hazırlamıştır.

Kısa bir süre eğitimcilik deneyiminden sonra profesyonel iş yaşamına; Türk Ekonomi Bankası Personel Bölümü'nde başlamıştır. Halk Finansal Kiralama'da İK ve İdari İşler Yönetmeni, Ata Yatırım'da İK Müdür Vekili, Oyak Yatırım'da İK ve Toplam Kalite Müdürü, Eliar Elektronik'te ve Embil İlaç'ta İK Müdürü olarak görev almıştır.

Farklı sektörlerde faaliyet gösteren şirketlerde İnsan Kaynakları yapılanmasının kuruluş aşamasında ve tüm süreçlerin yeniden yapılandırılması çalışmalarında görev alan Emine Karan, halen Prometheus Danışmanlık'ta Proje Direktörü olarak görev yapmakta ve uzmanlık alanındaki konularda eğitimler vermektedir.



Dr. Hakan Ertufan - Arapsikoterapi

1971 yılında İstanbul'da doğan Hakan Ertufan, 1993 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji Bölümünü bitirmiştir. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Eğitimci Formasyon Sertifikasını 1996 da almıştır. 1997'de Marmara Üniversitesi'nde Eğitim Psikolojisi ve İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Uygulamalı Psikoloji yüksek lisanslarına aynı anda başlamıştır. 2000 yılında İstanbul Üniversitesi'ndeki Yüksek Lisansı 'Ölüm Endişesi' üzerine yazdığı teze tamamlamıştır. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden 2008 yılında Uygulamalı Psikoloji Doktorası almıştır.

Kariyerine Tetris Bilgisayar Sistemleri A.Ş bünyesinde ürün yöneticisi olarak başlayan Hakan Ertufan, Bayındır Sağlık Sistemleri'nde eğitim uzmanı, Közfezbank'ta eğitim yetkilisi ve Ant Eğitim ve Danışmanlık'ta insan kaynakları ve eğitim müdürü olarak çalışmıştır. Doktora döneminde Eczacıbaşı Sağlık Hizmetleri'nde danışmanlık ve serbest zamanlı eğitmenlik yapmıştır.

Memorial Hastanesi'nde Şubat 2002 – Eylül 2005 döneminde insan kaynakları ve eğitim müdürü, kalite koordinatörü, insan kaynakları ve kalite koordinatörü görevlerinde bulunmuştur. Hakan Ertufan, 2001 yılından itibaren farklı kurum ve kuruluşlara davranış bilimleri ve kişisel gelişim, insan kaynakları, ve yönetim alanlarında eğitimler vermektedir. Kongrelerde ve medyada zaman zaman konuşmacı olarak yer almış ve yazılar yazmıştır.

Son on yıldır ülkemizin önde gelen çok sayıda kuruluşuna eğitmenlik ve danışmanlık yapmakta olup eğitim ve seminerlerine katılan kişi sayısı 24.000'i geçmiştir. Kendisine ait eğitim ve danışmanlık şirketiyle ARA Psikoterapi markası altında hizmet vermektedir.

Ölüm korkusu, ölüm riskli hastalar, travma, vefat, keder, yas psikolojisi alanında uluslararası (Certified in Thanatology : Death, Dying, Bereavement) sertifika sahibi olan Hakan Ertufan, 2000 yılında ölüm endişesi ve ölüm korkusu ölçeklerinin Türkiye uyarlamasını gerçekleştirmiştir. Türk Psikologlar Derneği, Bümed, ADEC ve Actor-I (Uluslararası Psikoloji Dernekleri) üyelikleri bulunmaktadır.

İngilizce bilen, evli ve bir çocuk babası olan Hakan Ertufan'ın hobileri arasında çocuğu ile çocuk olmak, İstanbul Boğazı'nı seyretmek, basketbol, gitaristlik, seyahat, Discovery Channel, National Geography ve Dizimax izlemek yer almaktadır.

Öğrenmek, onun için ne bir akademik kariyer ne de bir hobidir, hayat boyu sürmekte olan bir yaşam biçimidir.