

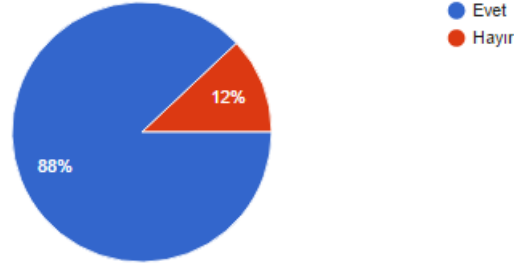
ANKET ANALİZ FORMU

PERSONEL DAİRESİ BAŞKANLIĞI
HİZMETİÇİ EĞİTİM ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ

YOGA VE NEFES EĞİTİMİ 23.05.2017

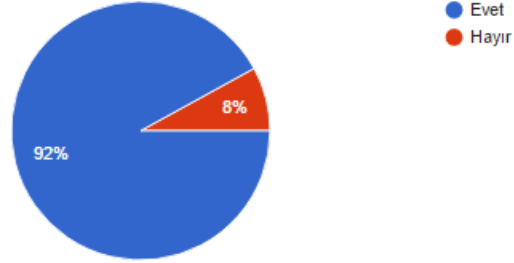
Eğitimle zihinsel/davranışsal yetkinliklerimi mesleki ve kişisel yaşamıma yansıtabildim.

25 yanıt



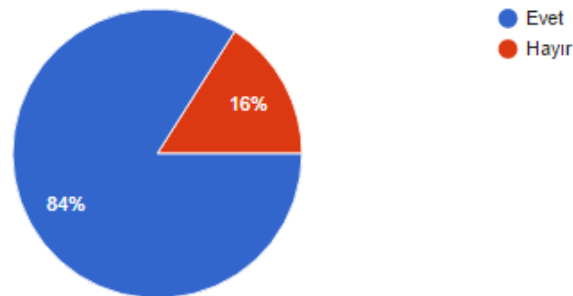
Eğitim sayesinde zihinsel/davranışsal yetkinliklerimi geliştirme olanağı buldum.

25 yanıt



Eğitim süresince iyi bir katılımcı olduğumu düşünüyorum.

25 yanıt



Eğitimle ilgili hatırladıklarım...

- Nefes ve yoga eğitiminin fiziksel ve mental etkileri, bilinçli nefes çalışmasının faydaları, yoganın prensipleri vs.
- Nefes kontrolü
- Burundan nefes alma ve etkileri, (son 5-10 dk soru cevap olabilirdi)
- Nefes kontrolü
- Nefes kontrolü, omurga sağlığının önemi
- Doğru nefes alma çalışması, omurganın şekil bozukluk nedenleri, daha sakin ve stressiz bir yaşam
- Doğru ve etkili nefes almak çok önemli
- Yoganın ne olduğu ve yoga ile ilgili hareketler. Tamamıyla bir iç ve dış uyumdur.
- Her yaşa uygun yoganın olabileceğini hatırlıyorum.
- Eğitim olarak iyiydi, ilgimizi de çektiği için katılmak istedik, fakat çok fazla dikkat dağıtıcı vardı o nedenle konsantre olamadık.
- Yoga içerisindeki pozlar bağışıklık sistemine ve omurga sağlığına çok faydalı. Sağlıklı yaşlanmaya etkisi var. Yoga ile birlikte insan daha sağlıklı besleme tarzını benimsemekte dolayısıyla sağlığa faydalı, kanser hücrelerinin yayılmasına izin vermemekte.
- Nefes çalışmasının hayatı nasıl değiştirebileceği...
- Doğru nefes alma
- Ne kadar dik durursan, ne kadar sağlam bir omurgan varsan o kadar gençsin! Ağızdan nefes alıp vermek kalbi yorar. Burundan nefes alıp vermeliyiz. Bu cildin de yaşlanmasını geciktirir ve pek çok şeyi hatırlıyorum.
- Nefes teknikleri
- Doğru nefes ve Pozitif düşünce...
- 2 adet iyi nefes alma tekniği öğrendim.
- Farkındalık
- Öncelikle bu eğitimi hazırladığınız için teşekkür etmek istiyorum. Bana oldukça faydalı oldu. *Temel yaşam kaynağımız nefesin doğru kullanımının önemini ve *Beden, zihin ve ruhun birlikte uyumunun gerçek kişiliğimizi oluşturduğunu hatırlıyorum. Ayrıca *Yaşamak mı? Var olmak mı? Bunu sorguladım... "Yaşamak çok nadir rastlanan bir şeydir. Çoğu insan sadece var olur"
- Nefes alıp verme ve sonrasında yaşanan rahatlık
- Doğru nefes alabilmenin fiziksel sağlığımız üzerindeki olumlu etkileri.
- Birkaç yoga hareketi, pozitif düşünce...
- Eğitimi veren kişinin hikâyesi ve yetkinliği beni etkiledi. Böyle faydalı bir eylemi yaşamıma dâhil etmenin faydalı ve kolay olacağını düşündürdü. Teşekkürler...
- Doğru nefes alıp vermenin bile bizim için ne kadar önemli olduğunu hatırlıyorum.

Eğitimle ilgili hiçbir şey hatırlamıyorum. Çünkü;.....

- Hatırladığım şeyler var ama programda çok fazla kalamadım acil işim olduğu için, yazdıklarım dışındakileri bilmiyorum yani.
- Hatırladığım şeyler var ama programda çok fazla kalamadım acil işim olduğu için, yazdıklarım dışındakileri bilmiyorum yani.
- Eğitim ile ilgili çoğu şeyi hatırlıyorum.
- Hatırlıyorum notlar almıştım
- Omurga sağlı
- Hatırlıyorum
- Eğitimle ilgili hatırladığım birçok şey mevcut.
- Eğitim oldukça yeterliydi
- Genel olarak hatırlıyorum. Çünkü uygulamalı olarak yapıldı.
- Her yaşa uygun yoganın olabileceğini hatırlıyorum.

- Sürekli kapılar açılıp kapandı, uyumaya gelen bir kaç katılımcı yüzünden zor anlar yaşadık. Ayrıca yoga eğitim yeri olarak kongre merkezi pek uygun bir seçim olmamış, yapılan hareketleri (nefes alma ve birkaç basit yoga duruş hareketi) göremedik.
- Bence bu soru zorunlu alan olmamalıydı :)
- Eğitimi hatırlıyorum.
- Hatırlıyorum güzel bir eğitimdi
- Eğitimle ilgili birçok şeyi hatırlıyorum.
- Birçok şeyi hatırlıyorum. .
- Kısmen hatırlıyorum.
- Bu sorunun hatalı olduğunu düşünüyorum! İyi bir eğitimdi ve daha sonra da sunum bizlere mail yoluyla gönderildi.
- Bu alanı doldurmadan gönderemedim. Eğitimle ilgili çok şey hatırlıyorum..inşallah kendimde de uygulayacağım..
- Yok.
- Hatırlıyorum
- Teorik ağırlıklıydı. Pratiğe daha çok yönelik olmalıydı..
- Hatırlıyorum.