



INTERNATIONAL
TRAUMA STUDIES
PROGRAM

**I. Uluslararası Travma Önleme Çalışmaları Kongresi
(UTÖÇ-KO)**

'Karanlıktan Umuda: Şiddet ve Yoksullukla Yüzleşen Dünyada Travmadan İyileşmeye'

**9-11 Ocak 2026
İstanbul, Türkiye**



Sanat, Hafıza ve İyileşme Pratikleri:

YAŞANTISAL ATÖLYE

Atölye Veren Kişi: Uzm. Psk. Aylin Dayoğlu, MSc

Atölye Adı: Travma Bilgili Hareket

**Temsil Ettiğiniz Sivil
Toplum Kuruluşu
Hakkında Kısa Bilgi**

*(STK'nın tam adı, Amacı,
Misyonu İletişim Bilgileri)*

Travma Bilgili Hareket ve Yoga

Travma bilgili hareket ve yoga; sinirbilim, beden farkındalığı ve psikofizyoloji alanlarındaki güncel araştırmalardan beslenen, bedeni merkeze alan bütüncül bir yaklaşımdır. Temelinde sinirbilim, travma kuramları ve bağlanma kuramı yer alır. Bu yaklaşım, bireylerin öz düzenleme, öz bakım ve bedensel güven duygusunu yeniden inşa etmelerini desteklerken; kişinin hem kendi bedeniyle hem de çevresiyle kurduğu ilişkilerde daha güvenli bir bağ geliştirmesine yardımcı olur.

Travma bilgili hareket uygulamaları, sinir sistemi düzenlenmesini destekleyerek bedeni “tehdit” algısından “güven” hissine taşır. Böylece travmanın etkilediği fizyolojik ve duygusal sistemlerde onarıcı bir alan açılır.

	<p>Türkiye’de bu yaklaşım, Ece Türkmüt Dere öncülüğünde 2014 yılından bu yana yaygınlaştırılmakta; bugün çoğu ruh sağlığı alanından olmak üzere 100’e yakın kolaylaştırıcı ile büyüyen bir topluluk tarafından uygulanmaktadır.</p> <p>Artık biliyoruz ki, travma yalnızca bir zihin meselesi değildir. İyileşme, bedeni de sürece dahil ettiğimizde mümkün hale gelir. Gelecek, travma bilgisini temel alan yaklaşımlarla iyileşebilir.</p>
<p>Eğitimci Hakkında</p> <p>Kısa Bilgi</p>	<p>Uzm. Psk. Aylin Dayoğlu, MSc</p> <p>İstanbul doğumlu Aylin Dayoğlu, İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü’nden mezun olmuş, ardından Goldsmiths, University of London’da Örgütsel Psikoloji ve İstanbul Bilgi Üniversitesi’nde Travma ve Afet Çalışmaları Uygulamalı Ruh Sağlığı alanlarında yüksek lisans eğitimlerini tamamlayarak uzmanlık derecelerini almıştır. Pratiğinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), EMDR ve sinir sistemi odaklı somatik yaklaşımları bütüncül bir çerçevede birleştirir. Travma bilgili yoga, Aylin’in terapötik yaklaşımının önemli bir parçasıdır. Yoga Alliance onaylı RYT 200 eğitimini tamamlamış olup hem bireysel hem de grup seanslarında yoga temelli teknikler uygular. Aynı zamanda travma bilgili yaklaşımlar üzerine çalışır; kurumlarla iş birliği içinde psikososyal destek programları ve stres yönetimi odaklı eğitimler tasarlar ve uygular. Aylin, zihin ve bedenin bir bütün olarak ele alınması gerektiğine inanır ve bu yaklaşımı tüm çalışmalarına taşır. Türkçe ve İngilizce olarak yetişkinlere bireysel danışmanlık ve atölye çalışmaları sunar. Aynı zamanda “Travma Bilgili Yoga: Terapistler İçin Bir Araç Kutusu Sinir sistemini sakinleştirmek, dengelemek ve onarmak için 47 basit uygulama” kitabının Türkçe çevirmenidir.</p>
<p>Atölye İçeriği</p>	<p>Travma bilgili yaklaşım çerçevesinde tasarlanan bu atölye, katılımcıların bedensel farkındalık geliştirmesi, sinir sistemini regüle etmesi ve anda kalma becerilerini güçlendirmesi amacıyla yapılandırılmış hareket ve nefes pratiklerinden oluşur.</p>
<p>Çalışılacak Konular</p>	<p>Travma bilgili yaklaşımın temel ilkeleri</p> <p>Beden farkındalığı ve regülasyon</p> <p>Ayakta ve oturarak yapılan hareket pratikleri</p> <p>Nefes farkındalığı ve nefesle merkezlenme</p>

	Grup ve bireysel uygulama prensipleri
Atölye Süresi	1 saat 30 dakika
Atölye Kontenjanı	25
Kimler Katılabilir	<p>Regülasyon becerilerini güçlendirmek isteyen kişiler</p> <p>Terapistler, psikologlar, psikiyatristler, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları ve ruh sağlığı alanında çalışan profesyoneller.</p> <p>Travma bilgisi, nörofizyoloji, beden-zihin bağlantısı üzerine çalışan araştırmacılar.</p> <p>Bu atölye, herhangi bir ileri düzey fiziksel yeterlilik veya yoga deneyimi gerektirmez. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanır; dileyenler yalnızca gözlemci olarak da bulunabilir.</p>



utoc-ko@worldhumanrelief.org



9-11 Ocak 2026



www.utocko2026.whr.org



Bahçeşehir Üniversitesi

