



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. Ece Türkmut Dere, E-RYT 500 & YACEP
Atölye Adı: Travma Bilgili Hareket

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.

Türkiye’de bu yaklaşım, Ece Türkmut Dere öncülüğünde 2014 yılından bu yana yaygınlaştırılmakta; bugün çoğu ruh sağlığı alanından olmak

Temsil Ettiğiniz Sivil Toplum Kuruluşu Hakkında Kısa Bilgi

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

| | |
|--------------------------|--|
| | <p>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 yaklaşımalarla iyileşebilir.</p> |
| | <p>Uzm. Ece Türkmut Dere, E-RYT 500 & YACEP</p> <p>Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü'nden lisans, aynı üniversitenin Güzel Sanatlar Enstitüsü'nden ise yüksek lisans derecesi ile mezun olmuştur. Profesyonel olarak uzun yıllar dans etmiş, sahne sanatları, hareket çalışmaları ve travma bilgili uygulamalar arasında özgün bir köprü kurmuştur.</p> <p>2014'ten bu yana travma bilgili hareket, sinir sistemi düzenlenmesi ve beden farkındalığı üzerine çalışmaktadır. ABD'de travma bilgili bakım ve travma bilgili okul projelerinde görev almış, halen travma bilgili yaklaşım ve hareket alanında eğitimler vermektedir.</p> |
| Eğitimci Hakkında | |
| Kısa Bilgi | <p>Trauma Research Foundation – Traumatic Stress Studies, Applied Polyvagal Theory in Therapeutic Yoga (Dr. Arielle Schwartz & Dr. Stephen Porges) ve Integrative Somatic Trauma Therapy gibi programları tamamlamış; Bessel van der Kolk, Peter Levine, Stephen Porges, Gabor Maté, Diane Poole Heller ve Betsy Polatin gibi alanın öncü isimlerinden eğitimler almıştır.</p> <p>“Polivagal Teori Rehberi” ve “Terapide Travmaya Duyarlı Yoga” kitaplarının Türkçe çevirmenidir. Ayrıca “Herkes İçin EMDR” kitabında hareket üzerine bir bölümün yazarıdır.</p> |
| Atölye İçeriği | <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> |

| | |
|----------------------------|--|
| Çalışılacak Konular | Travma bilgili yaklaşımın temel ilkeleri Beden farkındalığı ve regülasyon Ayakta ve oturarak yapılan hareket pratikleri Nefes farkındalığı ve nefesle merkezlenme Grup ve bireysel uygulama prensipleri |
| Atölye Süresi | 1 saat 30 dakika |
| Atölye Kontenjanı | 25 |
| Kimler Katılabilir | Regülasyon becerilerini güçlendirmek isteyen kişiler Terapistler, psikologlar, psikiyatristler, psikolojik danışmanlar, sosyal hizmet uzmanları ve ruh sağlığı alanında çalışan profesyoneller. Travma bilgisi, nörofizyoloji, beden-zihin bağlantısı üzerine çalışan araştırmacılar. Bu atölye, herhangi bir ileri düzey fiziksel yeterlilik veya yoga deneyimi gerektirmez. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanır; dileyenler yalnızca gözlemci olarak da bulunabilir. |



utoc-ko@worldhumanrelief.org



9-11 Ocak 2026



www.utocko2026.whr.org



Bahçeşehir Üniversitesi

