



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

	<p>KLİNİK ATÖLYE</p> <p>Atölye Veren Kişi: Dr. Çiğdem Koşe</p> <p>Atölye Adı: Acıya Yakın Olmak: Dolaylı Travma, Empati ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Bir Atölye</p>
<p>Eğitimci Hakkında</p> <p>Kısa Bilgi</p>	<p>2004 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikoloji ve Sosyoloji bölümlerinin çift anadal programlarından mezun oldu. 2011'de Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programını, 2015'te ise Orta Doğu Teknik Üniversitesi Klinik Psikoloji doktora programını tamamladı. Mezuniyetinden itibaren çeşitli üniversitelerin Psikoloji Lisans ve Yüksek Lisans Programlarında ders verdi. 2023 yılından bu yana Bahçeşehir Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı'nın koordinatörlüğünü sürdürmektedir.</p>
<p>Atölye İçeriği</p>	<p>1. Oturum (30 dk) — Travmanın Yankısı: Dolaylı Travma ve Tanıklık</p> <p>Amaç: Dolaylı travmatizasyon kavramını kuramsal ve klinik bağlamda anlamak.</p>

İçerik:

- Dolaylı travma, empatik yorgunluk, tükenmişlik: farkları ve kesişimleri
- McCann & Pearlman (1990), Figley (1995), Pearlman & Saakvitne (1998) çerçevesinde kuramsal zemin
- Travmaya tanıklığın bilinçdışı etkileri: aktarım, karşı aktarım, içselleştirme süreçleri
- Vaka örnekleri üzerinden kısa tartışma

Yöntem: Sunum + Grup tartışması + Kavramsal mini egzersiz (“acının yankısı nerede duyulur?”)

2. Oturum (30 dk) — Empati, Sınırlar ve Duygusal Geçirgenlik

Amaç: Empatik ilişkiyi sürdürürken profesyonel sınırların korunmasını deneyimsel olarak çalışmak.

İçerik:

- Empati spektrumu: duygudaşlık – özdeşleşme – mesafe
- “Aşırı empati” ve “empatik kapanma” uçları
- Terapötik sınırların travma ilişkilerinde nasıl zorlandığı
- Kısa yönlendirilmiş yazma: “Ne zaman başkasının acısı bana fazla gelir?”
- Küçük grup paylaşımı ve yansıtma

Yöntem: Deneyimsel egzersiz + Grup paylaşımı + Kuramsal çerçeve

Kazanç: Katılımcılar kendi sınır ihlali sinyallerini tanır, duygusal geçirgenliklerini düzenlemeye dair ipuçları geliştirir.

4. Oturum (30 dk) — Kendine Bakmanın Etik Boyutu: Öz Şefkat ve Profesyonel Yenilenme

Amaç: Öz bakımın profesyonel etik ve sürdürülebilirlik açısından önemini kavramak.

İçerik:

	<ul style="list-style-type: none"> • “Self-care” ve “collective care” kavramlarının klinik önemi • Öz-şefkat: suçluluk duymadan kendine iyi bakabilmek • Kendi duygusal kaynaklarını harcamadan destek verebilmek • Kişisel öz bakım planı oluşturma (yazılı egzersiz) • Kapanış çemberi: “Acıya yakın olmanın bana öğrettikleri” paylaşımı <p>Yöntem: Yazma çalışması + grup çemberi + yönlendirilmiş farkındalık</p> <p>Kazanç: Katılımcılar kişisel öz bakım haritalarını oluşturur ve sürdürülebilir profesyonel pratik için somut adımlar belirler.</p> <p>Kapanış (10 dk)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Katılımcı geri bildirimi • Kaynak paylaşımı: makale, kitap önerileri • Ortak refleksiyon: “Acıya yakın olmak profesyonel bir risk mi, yoksa bir insanlık hali mi?”
Çalışılacak Konular	<p>Dolaylı Travma</p> <p>Empati</p> <p>Psikolojik Dayanıklılık</p>
Atölye Süresi	3 saat
Atölye Kontenjanı	15
Kimler Katılabilir	Psikologlar, psikoterapistler, sosyal hizmet uzmanları, psikiyatristler, danışmanlar, travma alanında çalışan sivil toplum profesyonelleri.



utoc-ko@worldhumanrelief.org



9-11 Ocak 2026



www.utocko2026.whr.org



Bahçeşehir Üniversitesi