

## HİPNOEMZİRME KURSU

Kursun Adı	Hipnoemzirme
Kursun amacı	Anne ve bebeklerin keyifli ve başarılı bir emzirme sürecini yaşamasını sağlayacak hipnoemzirme tekniğini öğretmek
Kursun Hedefleri	<ul style="list-style-type: none"><li>-Hipnoemzirme yöntemi ile tanışmak</li><li>-Hipnoemzirme beyin-beden etkileşimini anlamak ve deneyimleyebilmek</li><li>-Emzirme ile ilgili annelerin yoğun yaşadığı korkuların etkilerini anlamak, bu korkulardan arındırmanın yöntemlerini öğrenmek</li><li>-Hipnoemzirme yöntemi bireysel ve grup eğitimlerinde kullanımı konusunda bilgi edinmek</li><li>-Hipnoemzirme de bilinç ve bilinçaltını etkileyebilecek egzersizleri uygulayabilmek</li></ul>
Eğitimcilerin Adı Soyadı	Gözde Gökçe İsbir Merlinda Aluş Tokat
Eğiticilerin kurs konusuyla ilişkili özgeçmişi	<p>Gözde Gökçe İsbir- 2005 yılından itibaren doğuma hazırlık ve emzirme sınıfı eğitmeni, 2009 yılından itibaren Hipnobirthing sertifikalı eğitmendir. Hypnobirthing felsefesini doğuma hazırlık sınıflarında ve doğum anında aktif olarak uygulamıştır. Hypnobirthing felsefesinde elde ettiği deneyimleri emzirme eğitimleri ve danışmanlıklarına aktararak hipnoemzirme yönetiminin etkinliğini deneyimlemiştir. Konu ile ilgili birçok araştırma ve yayını mevcuttur. Konu ile ilgili yüksek lisans tezi yürütmektedir.</p> <p>Merlinda Aluş Tokat- Hipnobirthing ve Hipnofertility sertifikalı eğitmenidir. 2001 yılından itibaren doğuma hazırlık ve emzirme sınıfı eğitmenidir. Doktora çalışmasında annelerin emzirme öz-yeterliliğini geliştirmeye yönelik program oluşturmuş ve bu programı emzirme</p>

	<p>sınıflarda ve bireysel danışmanlıklarında kullanılmıştır. Hipnobirthing ve Hipnofertility’de elde ettiği deneyimlerini emzirme ile birleştirerek hypnoemzirme yöntemini eğitimlerde kullanmaktadır. Emzirme konusunda birçok kitap bölümü yazmıştır. Ayrıca konuya ilişkin yüksek lisans tezi ve araştırmalar yönetmiştir.</p>
Eğitim Yöntemi	İnteraktif eğitim yöntemleri kullanılacaktır.
<b>Program</b> 13:00-17:00	<ul style="list-style-type: none"><li>-Hipnoz nedir? Hipnoemzirme felsefesinin tanıtımı</li><li>-Sinir sistemi-hormonal sistem ve psikofizyolojik ilişki</li><li>-Stres/korku emzirmeyi nasıl etkiler?</li><li>-Korku/stresten arınma</li><li>-Bol sütün tek kaynağı: beynin gücü</li><li>-Emzirmede beyin-beden ilişki haritası</li><li>-Fırsata dönüştürme dönemi: yeni dönemin stresörleri ile endorfin salgılatma</li><li>-Emzirmede neokorteksi uyarmakla uyarmamak arasındaki derin fark: bilgi yüklü emzirme eğitimleri mi yoksa farkındalık ve gevşeme mi?</li><li>-Hipnoemzirme nasıl öğretilmelidir? (bireysel ve grup eğitimlerinin farklı yönetim teknikleri)</li><li>- Duyguların iyileştirilmesi- olumlamalar</li><li>- Hipnoemzirme textlerinin uygulanması</li><li>-İmajinasyonun katkısı: hipnoemzirme videoları</li></ul>
Kurs için gerekli malzemeler	-
Kursa katılım Önkoşulu	Temel emzirme fizyolojisi eğitimi almış sağlık personeli