

# JONGLÖRLÜK EĞİTİMİ

**Kurumsal Çeviklik ve Odaklanma:  
Jonglörlik Metodolojisiyle Performans Yönetimi**

# NEDEN JONGLÖRLÜK?

Bilimsel olarak kanıtlanmış birçok fayda sağlamaktadır!

**1**

Dikkat, odaklanma ve koordinasyon becerilerini geliştirir.

**3**

Yaratıcılığı ve problem çözme yetisini artırır.

**5**

Stres altında soğukkanlılık ve karar verme becerisini geliştirir.

**2**

Zihin-beden bütünlüğünü destekler.

**4**

Ekip içinde eğlenceli ve bağ kurucu bir deneyim sunar.

# KURUMSAL FAYDA

- Odak ve Yüksek Verimlilik:** "Anda kalma" becerisini geliştirerek çalışanların dikkat dağınıklığını yönetmesini ve işe yoğunlaşmasını sağlar.
- Kolektif Ritim ve Senkronizasyon:** Ortak bir ritim etrafında şekillenen uygulamalarla, ekip üyelerinin birbirine uyum sağlama ve birlikte hareket etme kabiliyetini artırır.
- Stres Yönetimi ve Dayanıklılık:** Rutin dışı ve eğlenceli bir deneyim sunarak iş stresini azaltır ve çalışanların zorluklar karşısında motivasyonunu korumasına yardımcı olur.
- İnovatif ve Stratejik Düşünme:** Zihni alışılmışın dışına çıkaran bu pratikle, problemlere yeni perspektiflerden bakma ve yaratıcı çözümler üretme yetisini tetikler.

# HATA KÜLTÜRÜ

"Düşen Toplar: Hatayı Kabul Etme ve Yeniden Başlama Cesareti"

Kurum kültüründe hata yapma korkusunu yenmek, inovasyonun ilk adımıdır.

Jonglörükte topun düşmesi başarısızlık değil, öğrenme sürecinin doğal bir parçasıdır.

Bu atölye, çalışanlara hata sonrası hızlı toparlanma becerisi kazandırır.

# EĞİTİM İÇERİĞİ VE SÜRESİ



## Eğitim Süreleri

Minimum 90 dakika

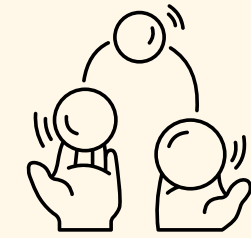
Maksimum 180 Dakika

\*Talep doğrultusunda uzun vadeli planlar yapılabilir.



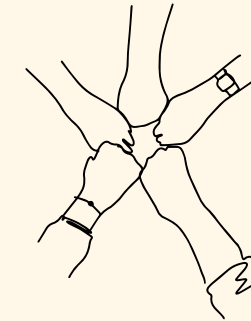
## Tanışma ve Isınma

- Eğlenceli tanışma oyunları
- Beden ve zihin koordinasyon çalışmaları



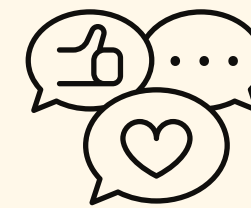
## Jonglörlüğe Giriş

- Temel 3 top çevirme teknikleri üzerine çalışmalar
- Süreç farkındalığı yaratma
- Ritim duygusu geliştirme
- Hata yapmaya teşvik ve hatalar üzerinden gelişim stratejisi belirleme



## Grup Aktiviteleri ve Takım Oyunları

- Toplu ritim ve hareket çalışmaları
- Eşli jonglörlük ve iletişim oyunları
- Takım çalışmaları



## Kapanış ve Geri Bildirim

- Katılımcı yorumları
- Kurumsal çıktılar üzerine kısa değerlendirme

# HEDEF KİTLE VE UYGULAMA ALANLARI

## Her birey Jonglrlk deneyimlemeli!

- Bütün alıřanlar için uygulanabilir.
- Eğitim Departmanları
- Motivasyon etkinlikleri
- Kurum içi iletişim ve uyum programları
- Wellness günü veya yıl içi etkinlikler

# HAKKIMDA

1988 Bursa-İnegöl doğumlu. İstanbul Üniversitesi-Ekonometri mezunu (2015). Jonglörlüğe 2006 yılında hobi olarak başladı ve 2010 yılından itibaren profesyonel olarak bir çok sirk sanatları ekibi ile çeşitli projeler içerisinde yer aldı.

8 yıllık deneyimi neticesinde 2014 yılı itibariyle Jonglörlük ve Tek Teker üzerine eğitimler vermeye başladı. Bu eğitimlerini, Tan Sağtürk Akademi, Empathy Art School, Denizatı Koleji, Acıbadem Cimnastik Kulübü gibi özel okullarda ve bir çok devlet okulunda gerçekleştirdi. Bunların yanı sıra, bir çok şirketin özel etkinliklerinde, festivallerde ve özel projelerde her yaştan insana eğitim verdi. Şu anda Moodist Psikiyatri Hastanesinde, tedavi gören hastalara yönelik özel olarak projelendirilmiş jonglörlük eğitimlerini yönetmektedir.

2015 yılında Çadır Sirk Stüdyo'sunun ve 2016 yılında da DOK Sirk Kumpanya'sının kurucularından biri oldu.

Antrenmanlarına ve eğitimlerine Çadır Sirk Stüdyo'sunda devam ederken, DOK Sirk Kumpanyası ile birlikte de gösterilerini sergilemeye ve yeni projeler üretmeye devam etmektedir.

## Profesyonel Jonglör ve Eğitimci

- 2006'dan bu yana aktif Jonglör
- 2014 yılı itibariyle Eğitimci
- Türkiye ve Avrupa festivallerinde eğitimci ve performans sanatçısı
- Psikiyatri hastanesi ve eğitim kurumlarında düzenli eğitimci
- Etkinlik ve organizasyonlarda eğitimci ve performans sanatçısı
- YouTube ve Udemy platformlarında geniş içerik üreticisi



## Kurucu Ortak

2015 ÇADIR SİRK STÜDYOSU  
2016 DOK SİRK KUMPANYASI

# UYGULAMA GEREKSENİMLERİ

## Talepler

- Kapalı ve geniş bir alan (toplam 10–30 kişilik gruplar için)
- Çay, Kahve vb. içecek ve atıştırmalık alanı
- Ses sistemi

## Öneriler

- Katılımcıların rahat hareket edebileceği kıyafetler tercih etmesi

## Ekipman

- Jonglörlik ekipmanları tarafımızdan sağlanır.



# EĞİTİM FORMATLARI

## Yüz Yüze Eğitim (Ofis ya da Dış mekan)

- Workshop (1 ya da 2 günlük)
- Dönemsel (Belli bir dönemi kapsayan, orta vadeli eğitim, 4-6 gün)
- Seri Eğitim (Haftada 1 ya da 2 günlük - uzun vadeli eğitim, 8-16 gün)

**\*\*\*Kurum ihtiyaçlarına göre özelleştirilebilir\*\*\***

# REFERANSLAR



# İLETİŞİM & TEKLİF ALIN

Web: [www.erolyilmaz.net](http://www.erolyilmaz.net)

Instagram: [@eroolll](https://www.instagram.com/eroolll)

E-posta: [info@erolyilmaz.net](mailto:info@erolyilmaz.net)

Telefon: 0554 460 65 16