

Zoom Meeting

Recording Original Sound: Off

Kızılcahamam R...

İlknur ATALAY

Kızılcahamam RAM, Merve BALCI

Galay A2_Core

Emine hoca

Melis ERDOĞAN

Participants (5)

- KR Kızılcahamam RAM, Merve BALCI (Me)
- i İlknur ATALAY (Host)
- GA Galay A2_Core
- Melis ERDOĞAN
- E Emine hoca

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

Invite Unmute Me

15:05
16.11.2021

Zoom Meeting 40-Minutes

Recording Original Sound: Off

Kızılcahamam R...

İlknur ATALAY

Kızılcahamam RAM, Merve BALCI

Galay A2_Core

Melis ERDOĞAN

Emine hoca

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

Leave

15:10
16.11.2021

Zoom Meeting

Recording Original Sound: Off

İlknur ATALAY

Kızılcahamam R...

Galay A2 Core

Melis ERDOĞAN

Merve Balcı/ K-Hamam RAM

Emine hoca

Elif Gül Eker

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

15:17
16.11.2021

Zoom Meeting 40-Minutes

Recording Original Sound: Off

İlknur ATALAY

Kızılcahamam R...

Galay A2 Core

Melis ERDOĞAN

Merve Balcı/ K-Hamam RAM

Redmi Note 10S

Emine hoca

Elif Gül Eker

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

15:21
16.11.2021

Audio Start Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Leave

Zoom Meeting

Recording Original Sound: Off Remaining Meeting Time: 06:53

MEYVE

Kızılcahamam R...

İlknur ATALAY

Kızılcahamam RAM, Merve BALCI

Galay A2 Core

Melis ERDOĞAN

Merve Balci/ K.Hamam RAM

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

15:32
16.11.2021

Zoom Meeting

Recording Original Sound: Off

Remaining Meeting Time: 05:33

YASTIK

Kızılcahamam R...

İlknur ATALAY

Kızılcahamam RAM, Merve BALCI

Galay A2 Core

Melis ERDOĞAN

Merve Balci/ K.Hamam RAM

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

15:33
16.11.2021

Zoom Meeting

Recording Original Sound: Off

Remaining Meeting Time: 05:33

Kızılcahamam R...

İlknur ATALAY

Kızılcahamam RAM, Merve BALCI

Galay A2 Core

Melis ERDOĞAN

Merve Balci/ K.Hamam RAM

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

15:33
16.11.2021

Zoom Meeting

Recording

Kızılcahamam R...

İlknur ATALAY

Kızılcahamam RAM, Merve BALCI

Zeynep

Galaxy A7 (2017)

Merve Balcı/ K.Hamam RAM

Erva Nur Üçbaş 3/B

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

15:44
16.11.2021

Zoom Meeting

Recording Original Sound: Off

Kızılcahamam R...

İlknur ATALAY

Kızılcahamam RAM, Merve BALCI

Galay A2 Core

Melis ERDOĞAN

Merve Balcı/ K.Hamam RAM

Emine hoca

Galaxy A7 (2017)

Galaxy A7 (2017)

Participants (7)

- KR Kızılcahamam RAM, Merve BALCI (Me)
- I İlknur ATALAY (Host)
- GA Galay A2 Core
- ME Melis ERDOĞAN
- MB Merve Balcı/ K.Hamam RAM
- E Emine hoca
- GA Galaxy A7 (2017)

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

Invite Unmute Me

15:14
16.11.2021

Recording You are viewing İlnur ATALAY's screen View Options View

İlnur ATALAY Kızılcahamam R...

Kızılcahamam RAM, Merve BALCI

Rabiya Aksoy Emirhan çırpanlı

Rabiya Aksoy Emirhan çırpanlı

Sevda Furkan yaşar 494

Sevda Furkan yaşar 494

Elifnaz Şahin Zeynep Çırpanlı


Windows'u etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

Join Audio Start Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Leave

Abi ben kendim hallederim... Ne yardımı, zayıf mıyız ?...

- Güçlü insanlar yerinde ve uygun kişilerden destek alır.
- Devlet başkanlarının 30' un üzerinde danışmanı var.
- Hemen hemen her konuşmalarını konuya ilgili danışmanlarına danışır ve hazırlatırlar...

ABD'de büyük şirketler çalışanları için Ruh Sağlığı Destek Birimleri bulundukları.



You are viewing İlnur ATALAY's screen View Options Oturum aç

DOSYA GİRİŞ EKLE TASARIM GEÇİŞLER ANIMASYONLAR SLAYT GÖSTERİSİ GÖZDEN GEÇİR GÖRÜNÜM

Yapıştır Kes Kopyala Biçim Boyacı Pano Yeni Slayt Bölüm Staylar Düzenle Sıfırla

Metin Yönlendirme Metni Hizala SmartArt'a Dönüştür

Yazı Tipi Paragraf Çizim Veri Ekleme Hızlı Stiller Şekli Dolgusu Şekli Anahattı Şekli Etkileri Bul Değiştir Seç Düzenle

8 Olasılık çemberi için örnek Akışchartı var!

9 Görsel ve sesli notlar (Smart notlar)

10 Görsel ve sesli notlar (Smart notlar)

11 Görsel ve sesli notlar (Smart notlar)

12 Görsel ve sesli notlar (Smart notlar)

13 Görsel ve sesli notlar (Smart notlar)

Click to join audio

Not eklemek için tıklayın

Windows'u etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

Join Audio Start Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Leave

STRESLE BAŞ ETMEDE SİHİRLİ BECERİLER

- Derin nefes al.
- Olumlu bir aktivite yap.
- Spor yap.
- Mizahtan faydalan.
- Kısa bir yürüyüş yap.
- Ayağa kalk ve vücudunu esnet.
- Meditasyon yap.
- Müzik dinle.
- Kendine zaman ver.
- Yavaşça 10 a kadar say.
- Olumlu iç konuşmayı kullan.
- Kendine nazik bir şey söyle.
- Bir arkadaşınla konuş.
- Bir yetişkinle konuş.
- Gözlerini kapat ve gevşe.
- 'Bunu yapabilirim' diye tekrarla.
- Favori yerini hayal et.
- Mutlu olduğun bir yer düşün.
- Sevdiğin birini ya da evcil hayvanını düşün, onunla vakit geçir.
- Yeterince uyu.
- Sağlıklı atıştırmalıklar tüket.
- İyi bir kitap oku.
- Hedefler oluştur.
- Günlük yaz.
- favori şarkını mırıldan.
- Karalama yap.
- Resim çiz.
- Dans et.
- Mektup yaz.
- Olumlu özelliklerinin listesini yap.
- Teşekkür listesi oluştur.
- Eski fotoğraflarına bak.
- Çevrendekilere nazik bir şekilde davran.
- Sevdiğin biriyle kucaklaş.
- Legolarla bir şey inşa et.
- Bir enstrüman çal.
- İyi bir film izle.
- Fotoğraf çek.
- Bahçe işleri yap.
- Olumlu bir davranışını okluna getir.

Kızılcahamam R...

Kızılcahamam RAM, Merve BALCI

İlnur ATALAY

Sevda

Rabiya Aksoy