

PROTOKOL

HİZMET ALAN : DENİZLİ SERBEST MUHASEBECİ MALİ MÜŞAVİRLER ODASI

HİZMET VEREN : BENHUR ÜNLÜGÜZEL (MIND & PERFORMANCE ZİHİNSEL VE FİZİKSEL GELİŞİM MERKEZİ)

SÖZLEŞMENİN KONUSU: Bu Sözleşme Denizli SMMM Odası Üyeleri, Stajyerleri, Çalışanları ve bu kişilerin eş ve alt - üst soy yakınlarının (Eşlerin anne babaları dahil) danışmanlık taleplerini kapsar.

HAK VE YÜKÜMLÜLÜKLER : Aşağıda belirtilen ücretler iş bu protokolün yürürlüğe girdiği tarih itibariyle (11.08.2025) 1 yıl geçerlidir.

Testler ve uygulamalar hakkında aşağıda detaylı bilgiler sunulmuştur.

Psikometrik Testler + QMR Testler :2.500 TL.

Yalnızca QMR Test Uygulaması :1.750 TL.

Test Uygulamaları ve Aylık Danışmanlık Ücreti :6.500 TL.

Testler uzmanlarımız tarafından yapılacak olup rapor teslimi ilgililere sağlanacaktır.

Bu sözleşme 2 nüsha düzenlenmiş olup taraflarca imzalanmıştır.



HİZMET ALAN

DENİZLİ SMMM ODASI



HİZMET VEREN

BENHUR ÜNLÜGÜZEL

Merhaba,

Kurumunuza bağlı üyeleriniz ve personelinizin mesleki performanslarını sürdürülebilir şekilde artırabilmeleri için psikometrik testler uygulayarak, bireylerin kendisini daha iyi tanımasına ve gelişim planının buna göre şekillendirilmesine destek olmak istemekteyiz.

Ayrıca ihtiyaç halinde Meslek Mensuplarınızın gelişim sürecine katkı sağlayacak seminer ve bilgilendirme toplantıları düzenleyebiliriz.

Seminer konularımız şu şekildedir.

1. İletişim becerisi ve beden dili,
2. Beyin nasıl çalışır, algı, dikkat ve konsantrasyon,
3. Z ve Alfa kuşağının özellikleri, Stres ve kaygı yönetimi, güven, özgüven,
4. Odaklanma ve konsantrasyon, motivasyon, imgeleme
5. Nefes teknikleri, Meditasyon, Beslenme ve beyin

PSİKOMETRİK TESTLER

1-Inner Balance Heartmath



Inner Balance, HeartMath Institute tarafından geliştirilen **biyolojik geri bildirim (biofeedback)** teknolojisi kullanan bir mobil uygulama ve sensör sistemidir. Kalp atış hızı değişkenliği (HRV - Heart Rate Variability) ölçümlerini kullanarak **kalp uyumu (coherence)** seviyenizi analiz eder.

Nasıl Çalışır?

- Kulak memesi sensörü veya bluetooth üzerinden çalışan bir cihaz ile kalp atım aralıklarınız ölçülür.
- Bu veriler **mobil uygulamaya** aktarılır.
- Uygulama, kalp ritminizin ne kadar uyumlu olduğunu görsel olarak gösterir.
- Nefes ve odaklanma teknikleriyle bu uyumu artırmak hedeflenir.

Ne İşe Yarar?

Inner Balance/HeartMath uygulamaları:

- **Stresi Azaltır** Kalp uyumu sayesinde sinir sistemi dengelenir, stres tepkileri azalır.

- **Duygusal Regülasyonu Geliştirir**

Kişi, duygularını daha iyi yönetmeye başlar. Özellikle öfke, kaygı ve hayal kırıklığı gibi tepkisel duygular üzerinde etkilidir.

- **Odaklanma ve Konsantrasyonu Artırır**

Zihin sakinleştiği için dikkat süresi uzar, özellikle öğrenme ve karar verme süreçleri iyileşir.

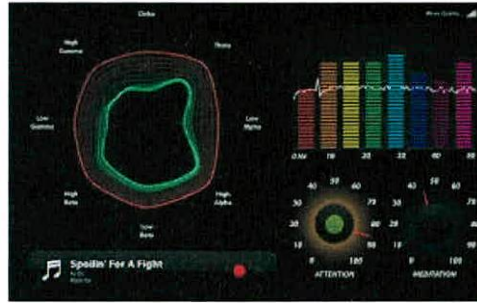
- **Uyku Kalitesini Artırır**

Sakinleşme ve parasempatik sistem aktivasyonu, daha rahat uyumaya yardımcı olur.

- **Fizyolojik Sağlığa Katkı Sağlar**

Düzenli kullanım kalp atış ritmini optimize ederek dolaşım sistemi üzerinde olumlu etkiler bırakabilir.

2-Neurosky Mobile Mindwave EEG



NeuroSky MindWave, beyin dalgalarını ölçen bir cihazdır ve genellikle nörofeedback uygulamaları için kullanılır. Bu cihaz, kullanıcıların beyin aktivitelerini gerçek zamanlı olarak izlemelerini ve yönetmelerini sağlar. MindWave, genellikle eğlence, eğitim ve kişisel gelişim gibi alanlarda kullanılmaktadır. Beyin dalgalarını analiz ederek, zihinsel durumları izler ve kullanıcıya geri bildirim sağlar.

NeuroSky MindWave'in kullanıldığı alanlar ve işlevleri:

- Beyin Dalgalarını İzleme ve Yönetme
- Zihinsel Odaklanma ve Konsantrasyon
- Eğitim ve Kişisel Gelişim
- Nörofeedback ve Zihinsel Performans Geliştirme
- Beyin Sağlığı

3-Blazepod



BlazePod, görsel geri bildirim kullanarak tepki süresini geliştirmeyi hedefleyen bir eğitim aracıdır. LED ışıklarının hızla yanıp sönmeleriyle tepki süresini ölçer ve geliştirir. Kullanıcılar, belirli renkli ışıklara tepki vererek daha hızlı, doğru ve etkili hareketler yapmayı öğrenirler.

BlazePod'un İşlevleri ve Kullanım Alanları:

- Tepki Süresi Geliştirme, Zihinsel ve Fiziksel Koordinasyonu Artırma
- Egzersiz ve Fitness, Konsantrasyon ve Odaklanma, Eğlenceli ve Etkileşimli Eğitim

4-Neeuro



Neeuro, beyin sağlığını iyileştirmeye yönelik bir teknoloji platformudur ve genellikle nörolojik işlevleri geliştirmek amacıyla kullanılan dijital bir araçtır. Bu platform, özellikle beyin egzersizleri ve zihinsel performans iyileştirmeyi hedefler. Neeuro, beyin aktivitelerini izleyerek ve çeşitli görevler sunarak kullanıcıların zihinsel becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Neeuro'nun İşlevleri ve Kullanım Alanları:

- Beyin Egzersizleri
- Nörofeedback
- Zihinsel Sağlık ve Performans İyileştirme
- Yaşlanmaya Bağlı Beyin Fonksiyonlarını Destekleme
- Kişisel Gelişim
- Eğitim ve Öğrenme

5- Kuantum Rezonans Manyetik Analiz (QRMA)



Kuantum Rezonans Manyetik Analiz (QRMA), vücuttaki biyolojik verileri analiz ederek sağlık durumu hakkında bilgi veren bir tanı cihazıdır. El sensörü aracılığıyla vücuttaki elektromanyetik frekansları okur ve bu verileri kullanarak organlar, vitamin-mineral dengesi, hormonlar gibi sistemler hakkında analiz sunar.

Bu analiz, genellikle özel cihazlar aracılığıyla yapılır ve vücuttaki organlar, dokular veya hücresel seviyelerdeki enerji değişimlerini ölçmeye çalışır. Cihazlar, elektromanyetik dalgalar kullanarak biyolojik sistemlere etki eder ve vücudun verdiği tepkileri kaydeder. Bu sayede, hastalıkların erken tespiti, enerji dengesizlikleri veya stres gibi faktörler hakkında bilgi sağlar.

Nasıl Çalıştığı Söylenir?

- Kişi cihazın üzerine elini yerleştirir.
- Cihaz, vücudun elektromanyetik dalgalarıyla "rezonansa girerek" frekans verilerini toplar.
- Bu veriler, cihazın bağlı olduğu bilgisayara aktarılır.
- Bilgisayar yazılımı, bu frekansları çeşitli sağlık başlıklarında analiz ederek bir rapor oluşturur.

Hangi Verileri Raporlar?

- Vitamin ve mineral düzeyleri
- Organ fonksiyonları (karaciğer, böbrek, kalp, akciğer vb.)
- Hormon dengesi
- pH düzeyi
- Toksin birikimi
- Kemik yoğunluğu
- Cilt durumu
- Kan dolaşımı ve lipid profili
- Ağır metal varlığı
- Bağışıklık durumu

Uygulanan Ölçekler

- Beyin Sisi
- Oxford Mutluluk
- Anlamlı Yaşam
- Duygusal Esneklik
- İyimserlik Kötümserlik
- Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık

Saygılarımızla.

