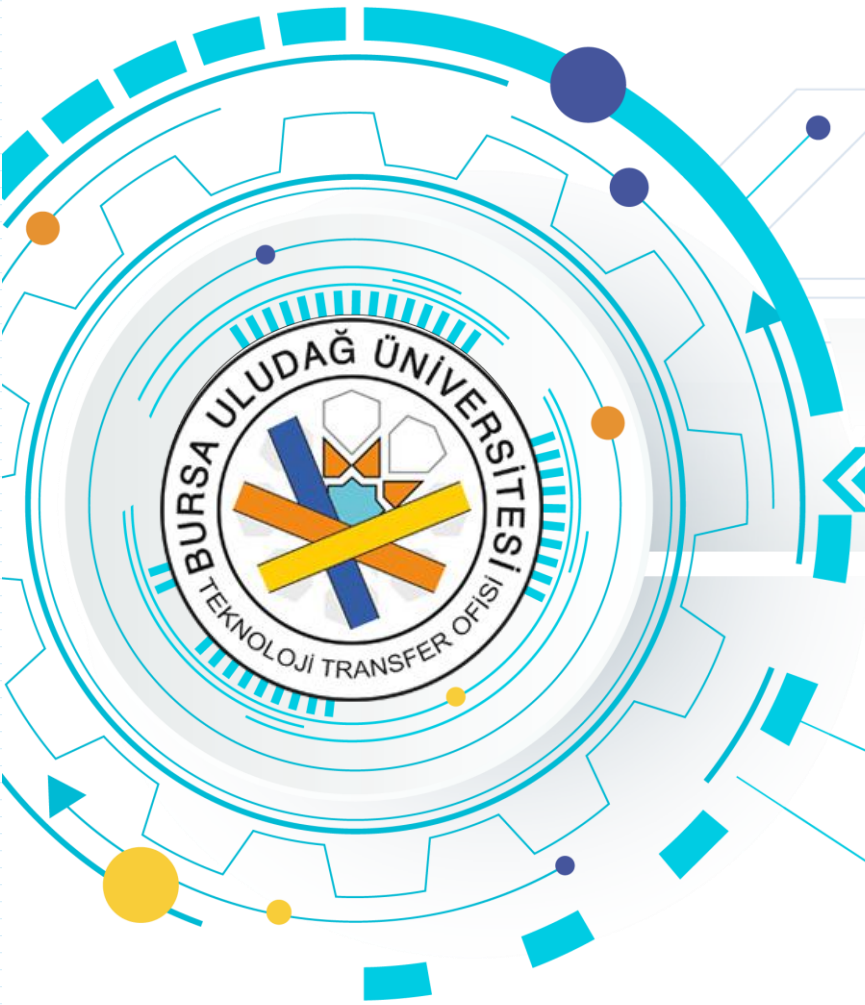




BURSA ULUDAĞ TTO EĞİTİM KATALOĞU

2025/1



İÇİNDEKİLER

PROJE YAZMA EĞİTİMLERİ	1
SAĞLIKLI YAŞAM VE HİJYEN EĞİTİMLERİ	5
SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ EĞİTİMLERİ	9



PROJE YAZMA EĞİTİMLERİ

- AB PROJELERİ İÇİN UYGULAMALI EĞİTİM PROGRAMI
- BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA PROJE YAZMA
- SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİNDE PROJE YAZMA



EĞİTİM SÜRESİ

12 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

AB PROJELERİ İÇİN UYGULAMALI EĞİTİM PROGRAMI

- ✓ Projenin Tanımı Kapsamı
- ✓ Hibe Programının İncelenmesi
- ✓ Genel ve Özel Alan Önceliklerinin Belirlenmesi
- ✓ Proje Fikrinin Geliştirilmesi
- ✓ Ortaklık Yapısının Oluşturulması
- ✓ Ortakların Rol ve Sorumluluklarının Belirlenmesi
- ✓ İş Paketlerinin ve Aktivitelerin Planlanması
- ✓ Gant Chart Tasarımı
- ✓ Etki ve Yaygınlaştırma
- ✓ Bütçe Planlama ve Uygulama İlkeleri
- ✓ Örnek Bir Proje İnceleme
- ✓ Katılımcı Grup Tartışması



EĞİTİM SÜRESİ

16 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

BEDEN EĞİTİMİ VE SPORDA PROJE YAZMA

- ✓ Bilimsel Araştırma Proje Türleri ve Destekleyici Kuruluşlar
- ✓ Literatür Taraması
- ✓ Proje Konusunun ve Başlığın Belirlenmesi
- ✓ Projenin Özgün Değeri
- ✓ Projenin Amacı ve Hedefleri
- ✓ Yöntem
- ✓ Proje Yönetimi
- ✓ Başarı Ölçütleri ve Risk Yönetimi
- ✓ Proje Ekibinin Belirlenmesi
- ✓ Etik Kurul Onay Süreci
- ✓ Projeden Beklenen Yaygın Etkiler ve Çıktılar
- ✓ Proje Bütçesi
- ✓ Proje Raporunun Yazılması



EĞİTİM SÜRESİ

10 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİNDE PROJE YAZMA

- ✓ Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Araştırma Alanları ve Güncel Trendler
- ✓ Araştırma Problemi Belirleme ve Literatür Taraması Yöntemleri
- ✓ Kuramsal Çerçeve ve Hipotez Geliştirme
- ✓ Araştırma Yöntemleri: Deneysel, Yarı-Deneysel ve Nitel Yaklaşımlar
- ✓ Ölçme Araçları: Psikolojik Ölçekler, Bilişsel-Motor Testler ve Biyofeedback Uygulamaları
- ✓ Veri Toplama Sürecinde Etik İlkeler ve Uygulamalar
- ✓ Proje Yazım Süreci: Amaç, Yöntem, Beklenen Katkı ve Yaygın Etki
- ✓ TÜBİTAK, Erasmus+ ve Avrupa Birliği Projelerinde Başvuru Süreçleri
- ✓ Uygulamalı Atölye: Katılımcıların Kendi Proje Taslaklarının Hazırlanması



SAĞLIKLI YAŞAM VE HİJYEN EĞİTİMLERİ

- EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ VE DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ
- EGZERSİZ TESTLERİ VE PROGRAMLAMA
- SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE BEDEN OKURYAZARLIĞI



EĞİTİM SÜRESİ

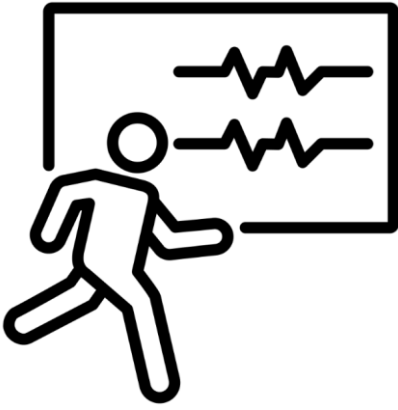
8 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ VE DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ

- ✓ Egzersiz Psikolojisinin Temel Kavramları ve Kuramsal Yaklaşımlar
- ✓ Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Psikolojik Faktörler (Motivasyon, Öz-yeterlik, Tutum)
- ✓ Davranış Değişikliği Kuramları: Planlı Davranış Teorisi, Öz-Belirleme Kuramı, Transtheoretical Model
- ✓ Egzersiz Bağıllığı, Bırakma Nedenleri ve Sürdürülebilir Alışkanlıklar
- ✓ Duygu Düzenleme, Stresle Baş Etme ve Egzersizin Ruh Sağlığı Üzerindeki Etkileri
- ✓ Egzersiz Bağımlılığı, Tükenmişlik ve Riskli Davranışlar
- ✓ Dijital Sağlık Uygulamaları, Mobil Takip Sistemleri ve Davranışsal Müdahaleler
- ✓ Uygulamalı Çalışmalar: Hedef Belirleme, Öz-Düzenleme Stratejileri, Bireysel Egzersiz Planı Oluşturma



EĞİTİM SÜRESİ

16 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

EGZERSİZ TESTLERİ VE PROGRAMLAMA

- ✓ Fiziksel Aktivite ile İlişkili Fayda ve Riskler
- ✓ Egzersiz Öncesi Değerlendirme
- ✓ Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk Testleri
- ✓ Atletik Performans Testleri
- ✓ Egzersiz Programlamanın Genel Prensipleri
- ✓ Sağlıklı Popülasyonlar İçin Egzersiz Programlaması
- ✓ Özel Popülasyonlar İçin Egzersiz Programlaması
- ✓ Egzersiz Testi Sonuçlarının Yorumlanması
- ✓ Egzersizi Teşvik Etmek İçin Davranışsal Teoriler ve Stratejiler
- ✓ Yapay Zeka ve Egzersiz Testleri



EĞİTİM SÜRESİ

6 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE BEDEN OKURYAZARLIĞI

- ✓ Fiziksel Aktivite ve Beden Okuryazarlığı Nedir?
- ✓ Fiziksel Aktivite ve Beden Okuryazarlık İlişkisi
- ✓ Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerindeki Etkileri
- ✓ Sedanter Yaşam Tarzının Bireysel ve Toplumsal Riskleri
- ✓ Beden Okuryazarlığı Kavramı ve Bileşenleri
- ✓ Beden Okuryazarlığını Artırmaya Yönelik Uygulamalar
- ✓ Günlük Yaşamda Fiziksel Aktivitenin Artırılmasına Yönelik Stratejiler
- ✓ Fiziksel Aktivitenin Davranışsal Sürdürülebilirliği ve Motivasyon
- ✓ Egzersiz Alışkanlığının Geliştirilmesinde Beden Okuryazarlığının Rolü



SPOR VE EGZERSİZ PSİKOLOJİSİ EĞİTİMLERİ

- **ANTRENÖRLER İÇİN UYGULAMALI SPOR PSİKOLOJİSİ**
- **ELİT SPORCULARDA PERFORMANS PSİKOLOJİSİ**
- **GENÇ SPORCULARDA PSİKOLOJİK BECERİ GELİŞİMİ**
- **SPOR VE PERFORMANS PSİKOLOJİSİ**
- **SPORDA ÇOCUK İHMAL VE İSTİSMARI FARKINDALIK**
- **TEMEL YARATICI DRAMA VE SPOR**



EĞİTİM SÜRESİ

8 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online



EĞİTİM SÜRESİ

8 saat

EĞİTİM YERİ

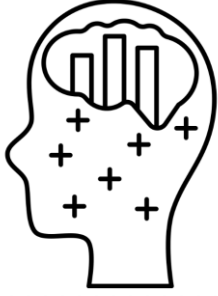
Fiziki / Online

ANTRENÖRLER İÇİN UYGULAMALI SPOR PSİKOLOJİSİ

- ✓ Antrenör-Sporcu İletişimi ve Güven İlişkisi
- ✓ Hedef Belirleme, Geri Bildirim ve Motivasyon Stratejileri
- ✓ Antrenman ve Müsabaka Öncesi Psikolojik Hazırlık
- ✓ Kriz Anları, Hatalar ve Baskı Altında Yönetim
- ✓ Takım Kültürü, Liderlik ve Grup Dinamikleri
- ✓ Psikolojik Beceri Eğitimlerinin (PST) Antrenman Sürecine Entegrasyonu
- ✓ Uygulamalı Vaka Analizleri: Zor Sporcular, Farklı Yaş Grupları, Kriz Senaryoları

ELİT SPORCULARDA PERFORMANS PSİKOLOJİSİ

- ✓ Yüksek Performans Ortamlarında Psikolojik Baskılar
- ✓ Performans Kaygısı, Müsabaka Öncesi Ritüeller ve Rutinler
- ✓ Konsantrasyon, Zihinsel Dayanıklılık ve "Flow" Deneyimi
- ✓ Tükenmişlik, Sporcu Yaşam Döngüsü ve Kariyer Geçişleri
- ✓ Sporcu-Koç-Çevre Etkileşimi: Sosyal Destek Sistemleri
- ✓ Teknoloji Destekli Uygulamalar: Biofeedback, VR, HRV, Nörobilişsel Testler
- ✓ Uygulamalı Çalışmalar: İmgeleme, Nefes, Mindfulness, Zihinsel Prova



EĞİTİM SÜRESİ

8 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online



EĞİTİM SÜRESİ

8 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

GENÇ SPORCULARDA PSİKOLOJİK BECERİ GELİŞİMİ

- ✓ Çocuk ve Ergenlerde Psikolojik Gelişim Özellikleri
- ✓ Sporun Psikososyal Katkıları: Benlik Saygısı, Öz-Düzenleme, Sosyal Beceriler
- ✓ Motivasyon Türleri ve Sporda İçsel Motivasyonu Destekleme, Stres, Kaygı ve Baş Etme Stratejileri
- ✓ Dikkat, Odaklanma ve Oyun İçi Karar Verme Becerileri
- ✓ Oyunlaştırma ve Bilişsel-motor Egzersizlerle Zihinsel Dayanıklılık
- ✓ Uygulamalı Çalışmalar: Konsantrasyon Oyunları, İmgeleme, Rutinler

SPOR VE PERFORMANS PSİKOLOJİSİ

- ✓ Spor ve Performans Psikolojisinin Temel Kavramları
- ✓ Sporcularda Motivasyon, Odaklanma ve Öz-Düzenleme Stratejileri
- ✓ Kaygı, Stres ve Baskı Altında Performans Yönetimi
- ✓ Sporcu Kimliği, Öz-Güven ve Kendilik Algısı
- ✓ Dikkat Kontrolü, Rutinler ve Zihinsel Hazırlık Teknikleri
- ✓ Takım Sporlarında İletişim, Liderlik ve Grup Dinamikleri
- ✓ Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlikten Korunma
- ✓ Uygulamalı Psikolojik Beceriler: İmgeleme, Nefes Egzersizleri, Mindfulness
- ✓ Spor Psikolojisinde Güncel Yaklaşımlar ve Teknolojik Uygulamalar (HRV, VR, Biofeedback)



EĞİTİM SÜRESİ

12 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

SPORDA ÇOCUK İHMAL VE İSTİSMARI FARKINDALIK

✓ I. Modül

- Çocuk İstismarı ve İhmali Nedir?
- Çocuk İhmali ve İstismarının Çeşitleri
- Sporda Çocuk İstismarı Risk Faktörleri
- Spor İçindeki Çocuklara Yönelik İstismarın Yaygınlığı ve Nedenleri

- Rekreasyonel Spordan Rekabetçi Spora
- Spor Ortamlarında İstismarcı Kimdir?
- Sporda Çocuk İstismarı Önleme Stratejileri
- Çocuk Koruma Programları

✓ II. Modül

- Eğitimcilerin Davranış Kodları:

Güvenli Ortam Sağlama

Uygun Dil ve İletişim

Fiziksel Temas

Sınırları Korumak

Bildirim ve Müdahale Yükümlülüğü



EĞİTİM SÜRESİ

12 saat

EĞİTİM YERİ

Fiziki / Online

TEMEL YARATICI DRAMA VE SPOR

- ✓ Yaratıcı Drama Kavram ve Teknikleri
- ✓ Yaratıcı Dramanın Aşamaları
- ✓ Yaratıcı Drama Derslerinde Ölçme ve Değerlendirme
- ✓ Uygulama 1- Beden Eğitimi Dersinde Değerler Eğitiminin Yaratıcı Drama ile Öğretilmesi
- ✓ Uygulama 2- Beden Eğitimi Dersi Yaratıcı Dans Çalışmalarının Yaratıcı Drama ile Uygulanması
- ✓ Uygulama 3- Beden Eğitimi Dersi Kazanımlarının Yaratıcı Drama ile Öğretilmesi
- ✓ Uygulama 4- Beden Eğitimi Dersi Doğa Sporlarının Yaratıcı Drama ile Öğretilmesi