

Empati;

Doğru iletişimin olmazsa
olmazıdır.



İçindekiler

03

LİDERİMİZİN MESAJI

05

HABERLER

09

TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ FAALİYETLERİMİZİN
TEMELİNDE "İNSANA SAYGI" YER ALIYOR

11

DÜNYAYI BİRLİKTE GÜZELLEŞTİREBİLİRİZ

13

KAHRAMAN KADINLARIMIZ

15

MODERN DÜNYA PRENSESLERİ

18

MENOPOZDA BESLENME

20

BUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?
"CAM TAVAN" NEDİR, NASIL AŞILIR?

E-PAROLA,
Erkurt Holding A.Ş.'nin
ücretsiz yayın organıdır.

Adresi: Minareliçavuş Bursa OSB Mah.
Gri Cad. No: 16 Nilüfer / BURSA
T: (0224) 314 10 00
e-mail: e-parola@erkurtholding.com.tr
www.erkurtholding.com.tr

İmtiyaz Sahibi: Â. Kerem ALPTEMOÇİN
Hazırlık: Erkurt Holding



Erkurt Ailesinin Değerli Fertleri,

Mart ayına bölgemizde patlak veren Rusya-Ukrayna savaşıyla girdik. Maalesef ki savaş başlayınca geri adım atılması, yaraların sarılması ve hasarların giderilmesi gibi zor bir süreç de başlıyor. Umuyorum ki aklı selim galip gelir, uzlaşma sağlanır, böylelikle barış ve istikrar da geri gelir.

Bu ayki yazımda sizlere iletişim ve empatinin öneminden bahsetmek istiyorum. “İnsanlar konuşa konuşa anlaşır” diye bir atasözümüz var. Yüce Mevlâm insana konuşabilme; yani ihtiyaçlarını, isteklerini, şikayetlerini ve hayallerini birbirlerine konuşarak aktarabilme kabiliyeti vermiş. Sapiens ve Homo Deus kitaplarının yazarı Yuval Noah Harari’ye göre türümüzü, yani homo sapiens’i diğer türlerden ayıran ve dünyada baskın kılan şey, karmaşık durumları algılayabilen zekâsı ve o zekânın en önemli mahsulü olan konuşabilme yeteneğidir. Konuşarak birbirimizi anlayabilir, uzlaşabilir, barış ve huzur ortamı yaratabiliriz. Ya da birbirimizi anlayamaz, uzlaşamaz ve bir çatışma ortamı yaratabiliriz. Bence burada devreye NİYET giriyor, hatta belki de İYİ NİYET demeliyim.



Yanı sıra, iletişim kurarken seçtiğimiz kelimeler, ses tonumuz ve beden dilimiz de niyetimizi doğru iletişimle doğru mesajlara döndürecektir. Özetle, iyi ve verimli iletişimin temeli iyi niyettir desek sanırım çok doğru bir tanımlama yapmış oluruz.

Sözlük anlamı olarak “yönelmek, ciddiyet ve kararlılık göstermek” şeklinde tanımlanan niyet, bana göre İslam dini ve dünyadaki tüm din ve öğretilerin özünü oluşturan değerlerdendir. İslam Ansiklopedisi’nde niyet, “kalbin hemen veya sonucu itibarıyla maksada uygun bulduğu, yani bir yararı sağlayacağına yahut bir zararı savacağına hükmettiği fiile yönelmesi” şeklinde açıklanır. Zaten tüm ibadetlere Allah rızası için niyet edilerek yani iyi niyet gösterilerek başlanır.

Bence doğru iletişimde olması gereken hatta olmazsa olmaz bir kavram daha var: Empati. Empati, kişinin kendisini karşısındaki kişinin yerine koyarak onun duygu ve düşüncelerini anlaması, bunu da karşısındaki kişiye iletmesi olarak tanımlanıyor. Empati, köken olarak yabancı bir kelime olsa da kavramsal olarak bize hiç de yabancı değil. Bizim empatiyi tarif eden çok güzel atasözlerimiz ve deyimlerimiz var: “Malı mala canı cana ölçmeli, hatasız kul olmaz, iğneyi kendine çuvaldızı başkasına batır, gülme komşuna gelir başına, bugün bana ise yarın sana, başa gelmeyince bilinmez vb.”

İyi niyetin “Sürdürülebilir Erkurt Yönetim ve İmalat Sistemi”ndeki karşılığı SAYGI’dır. Temel değerimiz olarak tanımladığımız SAYGI’yı; çalışana saygı, işe ve iş yerine saygı, çevreye saygı, müşteriye saygı, sektöre ve ülkeye saygı olarak açıkladık. Hatırlarsanız, biz SEYİS’te saygıyı, “kişinin muhatabına karşı göstermesi gereken özen” olarak tarif etmiştik. Özenmek de çok anlamlı bir kelime. “Niyet, Saygı ve Özen” gibi yüksek manalı üç kavramı şiar edinmiş bir ailenin fertleri olarak elbette ki iyi örnekler sergilemeliyiz çünkü Süreçlerle Yönetim, takım çalışmasını gerektirir. Takım çalışması ve ekip ruhu da gerçekten niyet etmek, işe ve davaya saygı göstermek ve muhatabına özeni gerektirir.

Hata, insan olan herkeste var, herkes eksik. Öncelikle bunu kabul etmek gerek. Her zaman haklı ve doğru olan taraf biz olamayız. O halde kendimizi, bir konuda yanlış olduğumu düşündüğümüz kişinin yerine koyarak, onun konumuna saygı göstererek, özenli bir yaklaşım ile empati yapmalıyız. Böyle yaklaşırsak çözülmeyecek bir sorun var mı? Bence yok. Sadece niyet önemli. Aslında tüm insanlarda empati yapma becerisi var. Sadece çaba ve iyi niyet gerek. Zaten bu çabayı göstermeden yönettiğimiz pek çok şeyi bugün, “keşke” ile başlayan cümlelerle anmıyor muyuz?

Çok güncel ve hepimizi etkileyecek küresel bir kriz olduğu için Rusya-Ukrayna savaşından örnek vereceğim. Keşke Batı, Rusya'nın güvenlik endişelerine daha saygı gösterseydi, keşke Rusya başka bir devletin kendini dünyada konumlamak istediği yere ve bunun onun hakkı olduğuna dair empati yapabilseydi. Keşke bunca ölüm ve tahribat olmasaydı...

Haydi, herkes düşünsün kendi hayatından keşke ile başlayan örnekleri: "Keşke bu kadar acele etmeseydim, keşke onu öyle değil de şöyle yapsaydım, keşke daha çok çalışsaydım, keşke..., keşke..., keşke..."

Oysaki, "keşke" ile başlayan cümlelerimizin yanı sıra "iyi ki" ile başlayan tecrübelerimiz de var: "İyi ki danışmışım, iyi ki onu öyle yapmışım, iyi ki önlem almışız..." İyi ki ile başlayan geçmiş tecrübelerimizi düşünecek olursak, altından iyi kurgulanmış bir risk analizi ve başarılı yönetilmiş bir iletişim ve empati süreci çıkar.

Önümüzde, ileride keşke demeden, iyi ki denilerek yaşanacak günlerimiz olsun.



Mart ayına yaklaşırken, bizim İnsan Kaynakları ve Satınalma bölümlerimizde keyifli bir telaş olur, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü için. O yıl kadınlarımızı nasıl anacağımızı düşünürüz. Elbette kadınlarımızı yılın sadece bir günü anmak ve o günü kutlamak onlara yapacağımız bir haksızlık. Kadın; kadının hayata ve problemlere bakış açısı dünya için en gerekli şeylerden birisi. Bu yüzden yılın her günü kadınlarımızı minnetle anmalı ve onların hayatlarımıza kattığı değerleri iyice anlamalıyız.

Geçen yıl Mart yazımda, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü vesilesiyle "hayatımıza dokunan tüm kadınları hürmetle anıyorum çünkü kadınları sadece bir gün anmak ve o günü kutluyormuş gibi yapmak bizleri yetiştiren değerleri çok hafife almak olur" demiştim. Dünyamızın savaşlar, çeşitli problemler, kaba kuvvet ve yıkımlarla sınındığı bu yıl ise insanın hayatında kadınların ve kadın bakış açısının ne kadar önemli olduğunu herkesin çok daha iyi anlayacağı bir yıl.

Biz birlikte biriz ve ancak berabersek yapabiliriz.

Âli Kerem Alptemoçin

Erkurt Holding Yönetim Kurulu Başkanı & CEO



SAHADAKİ KADIN ÇALIŞANLARIMIZDAN MESAJ VAR!

Video



8 Mart Dünya Kadınlar Günü vesilesiyle üretim sahalarındaki kadın çalışanlarımızın iş hayatına yönelik görüşlerini aldık. Çalışanlarımız, kadın olarak iş hayatında olmayı değerlendirirken, çalışmanın kendilerine kattığı değerleri de anlattılar. Güçlü toplumun güçlü kadınlarla mümkün olduğunu, çalışmanın özgürlük olduğunu, özgüveni artırdığını, kadınların aklına koyduğu her şeyi yapabileceğini ve kız çocuklarının iyi eğitilmesi gerektiğini vurgulayan çalışanlarımız, tüm kadınlara “Hayata Pozitif Bak” dediler.

8 MART MOTTOMUZ: “HAYATA POZİTİF BAK”

8 Mart Dünya Kadınlar Günü’nü, kadınların ve bakış açılarının önemini vurgulamak amacıyla “Hayata Pozitif Bak!” mesajını taşıyan özel hediyelerimizle kutladık. Sakinleştirici ve canlandırıcı etkisiyle şifa kaynağı olan doğal ametist taşlı ve gümüş zincirli kolye hediyemizin, tüm kadın ekip arkadaşlarımıza “pozitif enerji” vermesini diledik.

Video



FORMFLEKS CEO'MUZUN SON GÖREV GÜNÜ

Formfleks CEO'su Dr. Nazım Serhatlı'yla son görev gününde Formfleks OSB şubemizde bir araya geldik. Kısa bir slayt gösterisiyle başlayıp Yönetim Kurulu Başkanımız Âli Kerem Alptemoçin ve Nazım Serhatlı'nın konuşmalarıyla devam eden seremonide, Nazım Bey'e Yönetim Kurulumuz tarafından ürünlerimizin yer aldığı kristal araç plaketi ve geçmişten günümüze şirketimiz için önemli fotoğraf karelerinin yer aldığı kolaj hediye edildi. Seremoni, pasta kesiminin ardından alkışlarla son buldu.

Nazım Bey'e 30 yılı aşan üstün hizmet süresi ve Erkurt Ailemizin bir parçası olduğu için teşekkür ederiz.



E-ÖĞRENME YOLCULUĞUMUZ DEVAM EDİYOR

Mart 2021'de devreye aldığımız e-öğrenme platformu uygulamamıza, çalışan memnuniyeti anketimizde aldığımız olumlu geri bildirimler doğrultusunda devam ediyoruz.



Mesleki ve Kişisel Gelişim kategorilerinde hazır eğitim paketlerinin olduğu platformda, Erkurt Holding uygulamalarına yönelik eğitim videoları hazırladık ve çalışanlarımızla paylaştık.

IATF 16949 Farkındalık Eğitimleri, Kalite Yönetim Sistemimiz için kullandığımız QDMS, Bilgi Güvenliği Politikamız çerçevesindeki çalışmalarımızdan ISO 27001 Bilgi Güvenliği Yönetim Sistemi ve yine 2022'de yakın takip ettiğimiz Bütçe Yönetimi eğitimleri son dönemde platformumuzda paylaştığımız içerikler oldu.

Yeni dönemde Harmanlanmış Eğitim (Blended Learning) metodolojisiyle, eğitim ve gelişim yolculuğumuza devam edeceğiz

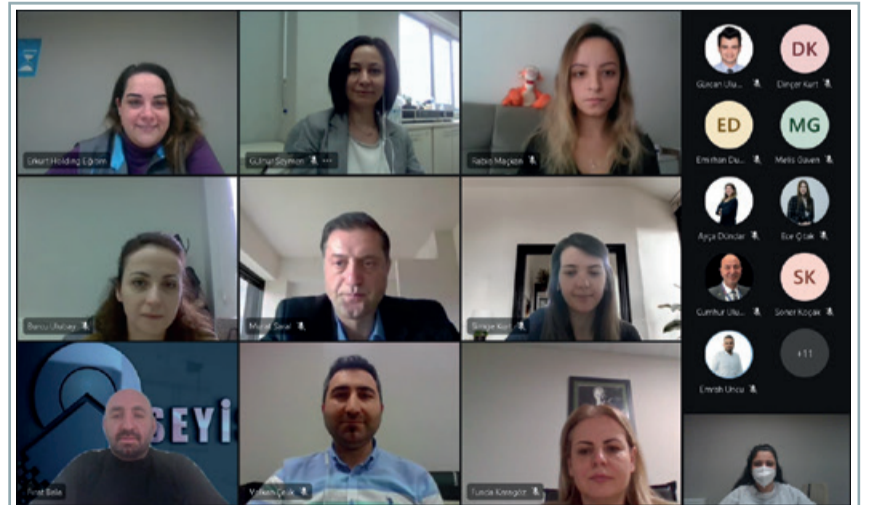
RİSKLERİMİZİ EĞİTİMLERLE ELİMİNE EDİYORUZ

2022'de gelişim odağımıza aldığımız konulardan biri olan Risk Yönetimi becerisinin geliştirilmesi için verdiğimiz eğitimleri, tüm çalışanlarımıza yaygınlaştırıyoruz.

Yaygınlaştırma çalışmalarımız kapsamında SEYİS (Sürdürülebilir Erkurt Holding Yönetim ve İmalat Sistemleri) Müdürlüğü iş birliğiyle farkındalık eğitimlerimize başladık. Holding çalışanlarımızdan oluşan ilk grubumuzla eğitimlerimizi tamamladık. Eğitimlerimize Formfleks ve Bekalp Kalıpcılık şirketlerimizin çalışanlarıyla devam edeceğiz.

Katılımcılarımıza online olarak gönderdiğimiz sorularla bilgilerini sınama imkânı da sunduğumuz eğitimlerimiz sayesinde, çalışanlarımızda risk konusunda farkındalık oluşturmayı amaçlıyoruz.

İlk basamak eğitimlerini başarıyla tamamlayan bölüm yöneticilerimize, süreçlerinde çözüm ortağı olmaları için İleri Seviye Risk Yönetimi Eğitimi ve Uygulama Semineri veriyoruz. Bu çalışmalarla, Risk Yönetimi'ni ileri seviyede gerçekleştiren liderler oluşturmayı hedefliyoruz.



VAKFIMIZIN YENİ GRUPLARLA ATÖLYE ETKİNLİKLERİ BAŞLADI

Vakfımıza yapılan başvuruların değerlendirilmesi sonucu yeni atölye grupları oluşturuldu ve atölye çalışmaları başladı. Scratch ve scratch junior uygulamalarıyla blok kodlamaya giriş yapıldı. Eğitim öncesi velilerle hem online ortamda hem de yüz yüze toplantı yapılarak, çalışmalar hakkında bilgiler verildi.



VAKIF ÖĞRENCİLERİMİZ DİJİTAL TASARIMLAR YAPIYOR

İstanbul seyahatimizde ziyaret ettikleri sergide, Dijital Sanat ve Makine Zekâsı Sanatçısı Refik Anadol'un eserlerinden etkilenen öğrencilerimiz, dijital eserler üretmek için ilk adımlarını attılar. Matematik ile sanatın ilişki içinde olduğu açılar, doğrular ve geometrik şekillerin oluşumu hakkında bilgilendirilen öğrencilerimiz, çizimlere belirli tekrarlarla yön vererek kendi orijinal figürlerini kodlarla ifade ettiler.

VAKIF ÖĞRENCİLERİMİZ, KENDİ YAZDIKLARI OYUNU SERGİLEDİLER

Kitap Kulübü öğrencilerimiz, kendilerinin yazıp oynadıkları dört tiyatro oyununu Gelişim Atölyemizde anne ve babalarına sundular.

Vakfımızın kurucu üyelerinden Sayın Ahmet Kuntberk Alptemoçin'in yönettiği ve çalışmalarında rehberlik ettiği öğrencilerimiz, "Dış Ses/Dürüstlük, Geçmişten Geleceğe/Kuşak Farkı, Bilen Konuşmaz, Konuşan Bilmez/Aşı Tartışması, Son Pişmanlık Fayda Etmez/Yangınlar ve Nedenleri" isimli oyunları hem güldürdüler hem de düşündürdüler.



VAKFIMIZ, ÖĞRETMEN ADAYLARINA ORYANTASYON DESTEĞİ VERDİ

Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen ve Matematik Ana Bilim Dalı öğrencileri, Topluma Hizmet Uygulamaları dersi kapsamında Çevre ve Ekoloji konulu 12 haftalık proje çalışması doğrultusunda oryantasyonlarını tamamladılar.

STK'ların önemini kavramak ve gönüllülük esasıyla iş birliği yapmak amacıyla önce vakıf çalışmaları hakkında bilgilendirilen öğretmen adayları, el becerileri ve robotik kodlama uygulamalarına da katıldılar.

TOPLUMSAL CİNSİYET EŞİTLİĞİ FAALİYETLERİMİZİN TEMELİNDE “İNSANA SAYGI” YER ALIYOR

Erkurt Holding'in "SAYGI" temel değeri, tüm faaliyetlerimizin yönünü belirliyor. Kadın, erkek, farklı milletlerden tüm çalışanlarımızın "saygı" değerimiz çerçevesinde uyum ve güven içinde çalışacağı ortamları tesis ediyor, fırsat eşitliği içerisinde eğitim programlarımızla gelişimlerini destekliyor ve kariyer yollarını açık tutuyoruz.



Biz şirketlerimizde 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü sadece kutlamıyor, aynı zamanda kadının iş hayatında daha fazla yer almasını destekleyecek mesajlarımızı da tüm iletişim kanallarımızda yayınlayıp bu konuda farkındalık oluşturmaya gayret ediyoruz.

Kadın çalışanlarımıza, cam tavanlar olmadan kariyerlerini geliştirebilecekleri imkânlar sunuyoruz. İşe alımlarımızda ve atamalarımızda cinsiyete dayalı seçimler yapmıyoruz. Kadın çalışan sayımızın, yönetim kademelerini de kapsayacak biçimde her geçen gün artması bizlere güç katıyor. Biliyoruz ki kadının iş hayatına katılımı arttıkça, özgüveni ve toplumdaki itibarı da artacak ve bu durum ekonomik kalkınmamıza da olumlu olarak yansıtacak; yani kadın ve erkek hepimiz kazanacağız.

Son yıllarda üretimde kadın istihdamını artırmaya yönelik önemli çalışmalar devreye aldık.

İşletmelerimizde "Forklift Kullanımını Azaltma" çalışmaları çerçevesinde yürütülen "Tow Truck" uygulamasında; üretim hatlarımızdaki malzeme, ürün, kasa besleme ve toplama gibi iç lojistik faaliyetlerini, kadın tow truck operatörleriyle yapmaya başladık. Bu sayede kadınların her alanda başarılı olabileceğini bir kez daha ispat etmiş olduk.

Çalışanlarımızın anne olunca, çocuklarının sağlıklı gelişimini seçip iş hayatından vazgeçmemeleri için başlattığımız "süt odası" uygulamasıyla, kadın istihdamını artırmaya imkân sağlayacak bir faaliyeti hayata geçirdik. Böylece bu konuda örnek olarak, bu uygulamanın yaygınlaştırılmasına da katkı sağlamayı hedefledik.

“İnanç ve azimle aşılamayacak engel yoktur. Yeter ki kendimize inanalım, yapabileceklerimizin farkında olalım ve hayata pozitif bakalım.”

Bu nedenle bu yıl 8 Mart Dünya Kadınlar Günü mottomuzu "Hayata Pozitif Bak!" olarak belirledik.

Kadınların içindeki güce inanıyor ve potansiyellerini ortaya çıkartıp kendilerine inandıklarında, başaramayacakları hiçbir şey olmadığını biliyoruz. Bu nedenle kadın çalışanlarımıza, yeteneklerini fark ettirecek ve geliştirecek programlar tasarlıyoruz.

“

Kadın çalışan sayımızın, yönetim kademelerini de kapsayacak biçimde her geçen gün artması bizlere güç katıyor.

”



Araştırmalar, şirketlerin %72'sinde süt odası olmadığını ve süt odası olmayan şirketlerdeki kadınların arşiv, depo ve mutfak gibi alanları kullanmak durumunda kaldıklarını gösteriyor. Süt odaları, annelerin ve bebeklerin sağlıklı büyümesi için büyük öneme sahip olan anne sütünü güvenle temin etmelerine imkân tanıyor ve süt odası olan şirketlerdeki kadınların %41'i işe erken dönüyor.



0-2 yaş aralığında çocuğu olan ve emziren annelerimizin iş saatleri içerisinde süt sağımı işlemini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmeleri için oluşturduğumuz süt odalarında her türlü ekipman ve hijyen desteğini sağladık.

Toplumsal cinsiyet eşitliği sağlamaya yönelik faaliyetlerimizi, bu çalışmaların yaygınlaşması için çeşitli platformlarda anlatıyoruz. En son katılmış olduğumuz online toplantılarda çalışmalarımızı üniversite öğrencileriyle ve UN Global Compact webinarlarına katılan kuruluşlarla da paylaştık.

Tüm kadın çalışanlarımıza fırsat eşitliği sağladığımız ve güvenle çalışacakları bir ortam oluşturmak için yaptığımız faaliyetler, aldığımız ödülle de tescillendi. Türkiye'nin önde gelen şirketleriyle birlikte ikinci kez "Türkiye'nin Etik Şirketleri" ödülüne layık görülmemiz, yaptığımız çalışmaların hedefine ulaştığını destekliyor ve bizi daha da motive ediyor.



Bugüne kadar toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak yönünde önemli adımlar attık. Bundan sonra da adımlarımızı hızlandırarak "insana saygı" prensibiyle hem şirketimiz hem de ülkemiz için önemli projeleri birer birer hayata geçirmeye devam edeceğiz.

Birlikte ve Daima!

Funda Karagöz

Erkurt Holding İnsan Kaynakları Direktörü

DÜNYAYI BİRLİKTE GÜZELLEŞTİREBİLİRİZ

Doğduğumuz anda bulunduğumuz coğrafya ve içine doğduğumuz aile, sonrasında maddi koşullar, aldığımız eğitim, yakın çevremiz ve ülkenin şartları gibi onlarca, yüzlerce koşulun şekillendirdiği birbirinden farklı insanlarız. Her birimizin yaşamışlıkları ve üstlendiği roller var.



Ben mesela; kadını, anneyim, yöneticiyim, çalışanım, yakın dostum, sporcuyum, arkadaşım, kız çocuğuyum, ev hanımıyım, okurum... Genellikle bu kimlikleri birbiriyle karıştırmamaya ve bir kimliği diğerinin alanına sokmamaya çalışıyorum. Fakat diğerini daha da güçlendirmek için kullanıyorum.

Hayat çok kısa. Yarın sabah uyanabilecek miyim, bilmiyorum. Hayatımda en çok önemseydiğim şey, bugünü yaşayabileceğim en güzel hâliyle yaşamak. Bunu öğrenmem biraz zamanımı aldı. 20'li yaşlarımda her şeyin benim elimde olduğunu ve her şeyi değiştirebileceğimi düşünüyordum, hâliyle yapım çok pozitif olsa da içerimde bir isyankâr vardı. 30'lu yaşlarda kabullenmeyi öğrendim. Değiştirebildiklerim ve değiştiremediklerim, ilgi alanımdakiler ve etki alanımdakiler neler, birbirinden ayırmaya başladım. 40'lı yaşlarımda ise hayatımı yaşayabileceğim en güzel hâliyle yaşamayı ve ölümden başka her şeyin bir çıkar yolu olduğunu öğrendim.



Yaptığım her işte, yapabileceğimin en iyisini hedefliyorum. Bugünkü ben, her zaman dünkü halimin bir üst versiyonudur. Tabii ki bu, her zaman başarmak anlamına gelmiyor. Bazen yere kapaklanıyorum ama kalkmayı öğreniyorum. Sanıyorum hayattaki en kritik şey, ne olursa olsun tekrar ayağa kalkmayı bilmek. Ayağa kalkabilmek için de yaşanan her şeyin öğretilerle dolu olduğunu kabullenmek: "Evet, çok güzel düştüm ama acaba bundan ne öğrendim?"



Yaşadığımız olayları kötü ya da iyi olarak kodlamak tamamen bir bakış açısı. Hepimizin yaşadığı zorluklar var. Hiçbirimizin hayatı kolay ya da istediğimiz kadar mükemmel değil. Çok yakın bir arkadaşımın bir sözü hep aklımdadır: "Çok kötü olduğunu düşündüğün bir şey yaşadın."

“
Yaptığım her işte,
yapabileceğimin en
iyisini hedefliyorum.”



Tamam, şimdi ağlamak, sızlamak ve kendini kahretmek için sadece 15 dakika süren var. 15 dakika sonra toparlan ve hayata kaldığın yerden devam et.” Nasıl işe yarıyor! Ben anlatmayayım, siz de deneyip görebilirsiniz.



Hayata pozitif bakmak için birkaç sırrım var aslında...

- Çocukluktan gelen, her şeyin iyi yanını görme alışkanlığı. Sanıyorum bunu annemden öğrendim.
- Gülümsüyorum. Bu hem bana hem de etrafımdaki insanlara çok iyi hissettiriyor.
- Olumsuz insanların yanında kalmıyorum, etrafımda olmalarına ve beni olumsuz etkilemelerine izin vermiyorum.

- Ailemle ve yanında iyi hissettiğim insanlarla beraber bolca vakit geçiriyorum.
- Oğlumla geçirdiğim zaman çok kıymetli, bu anı kimselerle paylaşmıyorum.
- Her gün spor yapıyorum. Koşarken, bisiklet sürerken ya da yüzerken hayatla ilgili çok şey öğreniyorum. Mesela koşmadan, koşamazsın!
- Sabah 6'dan önce uyanıyorum. Erken uyanmak ve güneşin doğuşunu seyretmek harika, aynı zamanda atalet illetine birebir.
- Yaptığım her işi ciddiye alıyorum ve severek yapıyorum.
- Yeni bir şey öğrenmek ya da okumak zinde tutuyor.
- Ritmik olarak insanlara ve hayvanlara yardım ediyorum. Paylaşmanın inanılmaz bir pozitif enerji verdiğini düşünüyorum.
- Her gün uyandığım da ve her gece yatarken, hayata, verdiği tüm güzellikler için teşekkür ediyorum.
- Çokça hayal kuruyorum. Hayal kurmak pratik gerektiriyor. Böylece sürekli pratik yapıyorum.
- Her şeyin geçici olduğunu ve bu koskoca evrende bir kum tanesi olduğumu kabul ediyorum.
- İstedğim her ne ise onu başarmak için kendime inanıyorum ve güveniyorum.

Dünyaya bir kadın olarak geldiğim için çok mutluyum. Dünyayı tüm kadın ve erkeklerin el ele güzelleştirebileceğine gönülden inanıyorum.

Sinem Korular

Erkurt Holding Proje Yönetim Müdürü

KAHRAMAN KADINLARIMIZ

Bugün sizlere çok önemli iki tarihten söz edeceğim. Hepinizin bildiği gibi, mart ayı buram buram tarih kokar. İşte bunlardan **8 Mart Dünya Kadınlar Günü** ve **18 Mart Çanakkale Zaferi'nin** sessiz kahramanları...



Video



8 Mart 1857 tarihinde ABD'nin New York kentinde 40.000 dokuma işçisi daha iyi çalışma koşulları istemiyle bir tekstil fabrikasında greve başladı. Ancak polisin işçilere saldırması ve işçilerin fabrikaya kilitlenmesi, arkasından da çıkan yangında işçilerin fabrika önünde kurulan barikatlardan kaçamaması sonucunda 120 kadın işçi can verdi.

18 Mart 1914 tarihinde Türk kadını, Çanakkale Savaşı sürecinde cephede erkekle omuz omuza düşmana karşı savaşırken, cephe gerisinde de çeşitli faaliyetleriyle savaşa destek vererek sağlık hizmetlerinin sağlanmasında, askerler için kılık-kıyafet ihtiyacının karşılanmasında, cemiyetler vasıtasıyla yardım toplanmasında ve kamuoyu oluşumunda önemli hizmetleriyle büyük bir çaba sarf ederek, savaşın kazanılması için vatan toprağı uğruna can vermiştir.



26 – 27 Ağustos 1910 Uluslararası Sosyalist Kadınlar Konferansı'nda Clara Zetkin, 8 Mart 1857 tarihindeki tekstil fabrikası yangınında ölen kadın işçiler anısına, 8 Mart'ın Dünya Kadınlar Günü olarak kutlanması önerisini getirmiş, öneri oy birliğiyle kabul edilmiştir.



Çanakkale Savaşları'nda Türk kadınlarından bazıları cephe gerisinde Mehmetçik'e destekte bulunurken, Avustralyalı Piyade Er J. C. Davies, annesine yazdığı mektupta kendilerine karşı çarpışan bir Türk kadın savaşçısıyla ilgili olarak şunları anlatmaktadır: "Benim de vurduğum 18 Mayıs 1915 günü, keskin nişancı bir Türk kızı, pusuda çarpışıyordu. Gizlendiği yerden gün boyunca ateş etti ve çok sayıda adamımızı vurdu. Ancak gün batmadan bir Avustralyalı tarafından vurulmasına gene de üzüldüm. Güzel, yapılı ve tahminen 19-21 yaşlarında bir genç kızdı. Öldüğünde, genç kızın bedeninde tam 52 kurşun yarası vardı..."

“

Değerlerimize sahip çıktığımız sürece başaramayacağımız hiçbir şey yok.

”



Türk kadını ailesini korumak üzere silaha sarılmıştır. Erkeklerin çoğunun askerde olduğu düşünüldüğünde, ailesini ve vatanını korumaktan geri durmamıştır.



Dünya Kadınlar Günü, ilk yıllarda belli bir tarih saptanmadığı için, her ilkbaharda farklı tarihlerde kutlanıyordu.

Tarihin 8 Mart olması, 1921'de Moskova'da gerçekleştirilen 3. Uluslararası Kadınlar Konferansı'nda kararlaştırılmıştır.

Bir yanda 8 Mart 1857'de ekonomik hak ve özgürlükler uğruna canlarını veren 120 kadın işçi, diğer yanda 18 Mart 1914'te yurtlarını korumak için verilen özgürlük ve bağımsızlık mücadeleleri...



Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 16 Aralık 1977 tarihinde 8 Mart'ın Dünya Kadınlar Günü olarak kutlanmasını kabul etmiştir.

İnsanlığın barış ve huzur içinde insanca yaşaması dileğimizle, onurla verilmiş mücadelenin kahramanlarını, rahmet ve minnetle anıyoruz.

Ruhları şad olsun.

Ülkemizde, 1921 tarihinde 8 Mart Dünya Kadınlar Günü olarak kutlanmaya başlanan bu özel gün, her yıl daha da geniş kitlelerle kutlanmaya devam ediliyor.

Arife Koman

Alptemoçin-Bekler Eğitim ve Endüstriyel Gelişim Vakfı Müdürü

Kaynak:

Çanakkale Savaşı'nda Türk Kadınının Rolü, Nevin Yazıcı - Cilt 5 Sayı 9 s.246.

Büyük Harbin Tarihi Çanakkale Gelibolu Askeri Harekâtı, İstanbul: ArmaYayınları, 2005, C. II, s. 538.

MODERN DÜNYA PRENSESLERİ

Her yıl kadınlara karanfil dağıtılarak, fikir önderi olmuş kadınların yaptığı kitlesel konuşmalarla, televizyon programları ve köşe yazılarıyla anılan “8 Mart Dünya Kadınlar Günü”, akabinde birçok kadının psikolojik ve fiziksel şiddete maruz bırakılarak, haklarını korumak ve seslerini duyurmak için çaba harcamak zorunda kalmasıyla devam ediyor.



Video

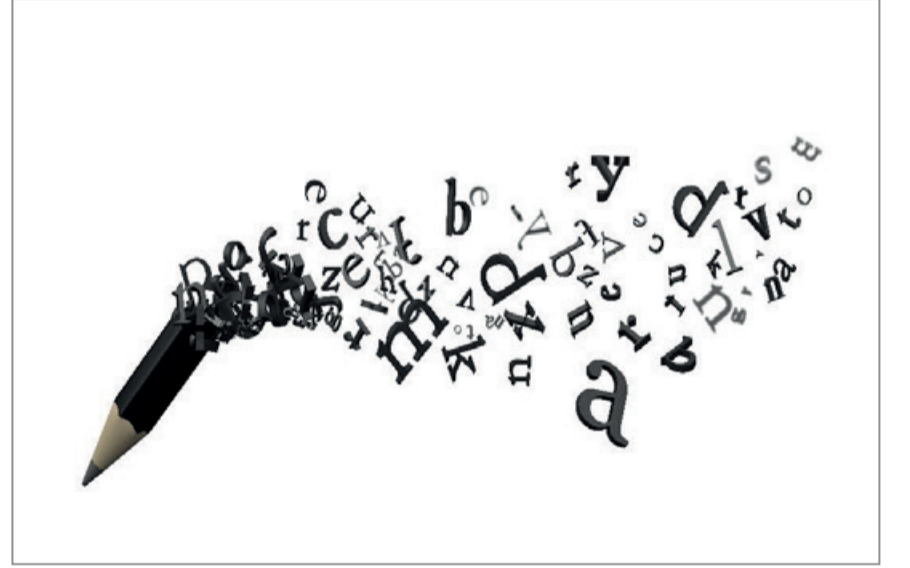


Her sene söylenecek sözlerin olması, seslerin yükselmesi elbette umut verici. Fakat bu tepkisel hareketin daha homojen şekilde hayatın tam içerisinde yer alması gerektiği taraftarıyım.

Dünya Kadınlar Günü, her sene kutlansa da nedense Dünya Erkekler Günü'nde aynı tepki verilmiyor. Yani aslında “Dünya Erkekler Günü” diye bir şey de var, ancak kutlanmıyor. Çünkü kadın olarak hayatın içerisinde var olduysanız, bu kutlamaya değer bir başarı olarak görülüyor.

Bir erkek olarak var olmak ve bir şeyi yapıyor olmak zaten normal olan, ama bunu bir kadın yaptıysa belirtmek zorunda kalınıyor. Örneğin mühendisten bahsediliyorsa zaten erkektir diye “erkek mühendis” şeklinde telaffuz edilmiyor; fakat eğer bu mühendis bir kadınsa, “kadın mühendis” deme ihtiyacı hissediliyor. Çünkü kadın bir mühendisle karşılaşmak âdeta şaşılacak bir şeydir. Bir kere en basitinden bir Orta Doğu coğrafyasında kadın cinayetine kurban gitmemiş ve bu yaşa kadar sağ kalmış demektir. Keza kız çocuğu olarak okula gidebilmiş ve bunu sürdürebilmiş, kadınlara yakışır şekilde öğretmenlik değil, mühendislik okuyabilmiştir. Evlendiyse eğer eşinden çalışması için izin alabilmiştir. Çocuğu varsa hem kariyerini hem çocuğunun bakımını layığıyla yerine getirebilmiştir. Başarılı olmuştur! Nitekim bu kadar olasılığın bir arada olması nadir bir durum olduğundan mühendislerin erkek olmasını kabul eder, kadın olanların da altını çizerek özellikle belirtiriz.

Birçok meslek grubundaki varoluşları ifade ederken bile cinsiyetçi söylemler kullanırız. *İnsanoğlu* tarih yazar, *bilim adamları* icat eder, *sözünün eri* olup, bir işi yaparken *adamakıllı* olmasına özen gösteririz.



“Söz büyüdü, insan sözü kullanma yetisine sahip bir büyücüdür.” - Don Miguel Ruiz

Kullandığımız kelimeler, bir süre sonra düşüncelerimizi, inançlarımızı ve düşünce yapımızı değiştirmeye başlarlar. George Orwell'in 1984 yılında yayımlanan romanında olduğu gibi önce kelimeler, sonra anlamlar yok olur. Bu nedenle ağızımızdan çıkan her kelime düşüncelerimizi, inançlarımızı, geleceğimizi ve çocuklarımızın da geleceğini şekillendirecek birer araç haline gelir ve maalesef çoğu zaman bu aracın doğru kullanıldığını da söyleyemeyiz.

Prenses masallarına bakalım:

Pamuk Prenses masalında iki farklı kadın tipi vardır: “İtaatkâr, uysal, muhtaç kadın” ve “aktif, güçlü, bağımsız kadın”. Kraliçe; kontrol edilemeyen, nefret dolu, hırçın ve kötü tarafken; Pamuk Prenses ise saf, masum, nazik ve iyi olandır. Aslında masalın vermek istediği mesaj açıktır: İtaatkâr, pasif, masum, mağdur ve yardıma muhtaç kadınlar, “iyi” oldukları için mutlu sonu hak ederler. Güçlü kadınlarsa her zaman ideale karşı bir tehdittirler ve masalda cadı gibi kavramlarla kötü bir şekilde betimlenirler.



Bakıldığında Pamuk Prenses, ona yapılan hiçbir kötülüğe tepki vermez. Öldürülmek istenmiş, hizmetçi muamelesi görmüş ve yaşadıklarına sessiz kalmasıyla da büyük ödülü hak ettiğini kanıtlamıştır. Büyük ödül: Prens! Bağımsız, kontrol edilemeyen kadınlar ise cadı ya da üvey anne gibi kötü karakterler olarak gösterilmiş ve genelde kurallara uymadıkları için cezalandırılan taraf olmuşlardır.

Aynı şekilde Güzel ve Çirkin masalında da Belle, çirkin yaratığın sarayına anlamsız bir tesadüf sonucu esir düşen babasını kurtarmak için yine bir esir olarak girer. Zenginlere dair sayısız rüşvetin (güzel bir ev, hizmetçiler, mücevherler, şık elbiseler) yanı sıra, alt sınıftan gelmesine rağmen bir saraylıya davranılır gibi davranılır ona. Yine de çirkin yaratığın –henüz huysuzluğunu atamamış olsa da– kibar ve ilginç tavırlarına karşın onu sevemez. Ancak zamanla yaratık huysuzluğunu, Belle ise aşka karşı direncini yavaş yavaş bir kenara atar. Aralarında dostluk başlamıştır, ama yaratık sırrını ondan saklamaktadır. Belle, yaratığı ancak ölümüne karşı hissettiği panik duygusuyla öper. Böylece yaratık yakışıklı prensle döner, hemen akabinde de düğün sahnesine geçilir. Dönüşümü sağlayan gerçek sevgidir.

Oysa genç kızın saraydaki varlığı, babası için ödenmiş bir diyetir ve bu zorbalık, ancak yaratığın dönüştüğü anda aklanır. Peki ama sevgiyle zorbalığın ilişkisi nasıl bu kadar masumane kurulur? Tabii ki en sonunda gerçekleşecek olana dair bir umutla: Prens!

Keza, Kurbağa Prens'i hepimiz biliyoruz, muhteşem prensle kavuşmak için kurbağayı öpmek zorunda kalan bir kadının hikâyesi...



Yani işin özü, çocuk masallarında da gördüğümüz bu manzara şu mesajı verir; kızlar efendi olsunlar, söz dinlesinler ki böylece muhteşem görkemli hediyeleri yani prens, onları sevebilsin.

Bu masallar neden bu kadar önemli? Yani benim çocuğum bu masalı okuyunca gidip kurbağaları öpmeyecek herhalde! Elbette kurbağayı öpmeyecek, ama belki de onu mutsuz eden, görmezden gelen bir eş, ya da kendini sürekli eleştiren ve küçümseyen bir yönetici seçecek. Ya da iyi biri olduğuna inanması için sorun çıkarmaması ve uyum göstermesi gerektiğini düşünecek. Onu mutsuz eden kişiyi terk etmek istediği zaman da suçluluk hissedecek.

Peki, masallar bu kadar önemli mi? Yani bu masallar yüzünden çocuğumun inançları bu şekilde evrilir mi? Elbette ki tek bir prenses masalıyla evrilmez. Kişinin kendine yönelik bir inancının oluşabilmesi için, sürekli buna maruz kalması gerekir. Yani davranışlarımız ve daha da önemlisi söylediklerimizle.

Biz hâlâ erkek çocuğa eve gelince, “aç mısın, bir şey hazırlayayım mı?” diye sorarken, kız çocuğuna “dolapta yemek var, ısıt evladım” diyorsak ya da sofrayı toplarken annesine yardım eden kız çocuğu sıradan olurken, erkek çocuğuna tabağını lavaboya bıraktığı için teşekkür ediyorsak, bazı şeyler değişir.

“

“Modern Prensesler”
olmayalım,
hikâyenin sonunu
biz yazalım.

”



Mesele, bir cinsin diğerinden üstün olduğunu ispatlamak ve buna dair kanıtlar ortaya sunmak değil; fırsat eşitliğine izin vermektir. Bu da ancak toplumsal rollerin, her iki cins üzerinde yarattığı baskıyı anlamak ve buna son vermekle gerçekleştirilebilir. Toplumun kadın ve erkek olmaya yüklediği anlamların altında ezilen binlerce kaybolmuş karakter var. Ve çoğumuz, ötekilerin bizi görmek istediği yerde olmak adına, kaybolan benliklerimizin yasını tutuyoruz.

Her kadın, anne olma; her erkek, adam gibi güçlü olma; her genç kız, evde kalma kaygısıyla hayatlarını sürdürmeye devam ederken, giderek renklerimiz kaybediyor, siyah beyaza dönüşüyoruz.

Hafta içi hiçbir şey yapmaya zamanı olmayıp hafta sonları yapacak hiçbir şey bulamayan, yıl sonu tatilini beklerken hayallerinden çoktan vazgeçen aile dostu olmaya uygun çiftlerle dolup taşıtı dünya. Toplumun istediği kişi olup, “hayatımda her şey yolunda fakat mutlu değilim” cümlelerini daha sık duyar olduk.

İnanıyorum ki kendimizi anlamaya başladığımız zaman karşımızdakileri de anlamaya başlayacağız. Kendimizi acımasızca eleştirmeyi bırakırsak, karşımızdakine de daha nazik davranacağız ve herkesi seven ve memnun etmeye çalışan benliği biraz sevmeyi becerirsek gerçek olana yakınlaşacağız.



Prenses masalları gerçek değil. Hiçbir kadın bir erkeği memnun etmek için prenses olmak zorunda değil. Keza, hiçbir erkek de ödül olmak için prens gibi görkemli olmak zorunda değil. Hikâyenin sonunu istediğimiz gibi yazabiliriz. Bunu fark ettiğimiz zaman daha da güçleneceğiz.

Selin Özcan
Klinik Psikolog

MENOPOZDA BESLENME

Menopoz, kadınların yaşam yolculuğu içerisinde önemli bir dönemdir. Yaşamın her döneminde olduğu gibi menopoz sonrası dönemde de yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmenin sağlanması; sağlığın korunması, geliştirilmesi ve iyileştirilmesi bakımından önem taşımaktadır.



Menopoz döneminde hormonal düzensizliklere bağlı olarak vücutta önemli değişiklikler meydana gelmektedir. Fiziksel ve fizyolojik semptomlar görülmeye başlanmakta, yine bu değişiklikler yaşamın ileriki döneminde kronik hastalıkların oluşmasına ve sağlığın olumsuz yönde etkilenmesine de sebep olabilmektedir. Bunlar bilinerek uygun beslenme planlamasının yapılması, sağlık sorunlarının oluşumunun önlenmesini ve tedavisini sağlayacak ve yaşam kalitesini artıracaktır.

Menopoz döneminde yaygın fiziksel semptomlar içerisinde düzensiz âdet periyotları, sıcak basması, gece terlemesi, uykusuzluk, yorgunluk vb. semptomlar yer alırken, menopozdaki yaygın psikolojik semptomlar içerisinde anksiyete, depresyon, sinirlilik ve konsantrasyonda zorlanma vb. belirtiler bulunmaktadır. Menopoz yaşı genellikle 48-55 olarak belirtilmektedir; ancak var olan vücut ağırlığı, beslenme durumu ve alkol alımı vb. çeşitli faktörler de menopozu etkilemektedir.



Menopoz sonrası kadınlarda düşen östrojen hormonu sebebiyle enerji ihtiyacı düşerken doygunluk hissi ve yeme isteği artmaktadır. Ayrıca, vücudun yağ dengesinin değişmesi sonucu karın bölgesi yağlanmaları da artmaktadır. Menopoz öncesi dönemde, kadınlardaki kan östrojen seviyesi erkeklere göre yüksek olduğundan, kalp-damar hastalık riski daha düşüktür. Menopozda östrojenin bu koruyucu etkisi ortadan kalkar. Östrojen düzeyindeki azalma ve şişmanlık, kan yağ profilini (kolesterol, LDL, HDL vb.) olumsuz yönde etkiler. Tüm bunların sonucunda menopoz sonrası kadınlarda kalp-damar hastalıkları riski artmaktadır. Sadece östrojen hormonu değil, menopoz öncesi kadının beslenme durumu (sebze ve meyvelerin yetersiz tüketilmesi, hayvansal kaynaklı doymuş yağların yüksek oranda tüketilmesi vb.), şişmanlık ve sigara kullanımı da menopoz sonrası kalp-damar hastalıklarının gelişmesinde etkindir.

Menopoz sonrası ortaya çıkabilecek bir diğer konu da kemiklerle ilgilidir. Kemiklerde; özellikle bacaklarda ağrılar ve eğrilmeler oluşmaktadır. Kemikte en hızlı büyüme, doğumdan başlar ve yaklaşık 20 yaşa kadar şekillenir. 12-40 yaşları arasında kemik mineral yoğunluğu en üst düzeye ulaşır. 30-40 yaşları arasında ise kemik kaybı başlar. Kadınlarda menopozdan sonra östrojen düzeyindeki azalmaya bağlı olarak kemik kayıp hızı önemli ölçüde artar. Bu dönemde idrarda kalsiyum atımında artış, bağırsaklarda kalsiyumun etkin olarak emilmesindeki azalma ve diyetle yeterli kalsiyumun alınmaması kemik kaybının nedenlerindedir. Mineral yoğunluğunun azalması sonucu, kemiklerde zayıflama ve kırık riskinin artmasıyla karakterize olan ve sıklıkla halk arasında "kemik erimesi" olarak bilinen osteoporoz gelişebilmektedir.



Gençlik yıllarında kemik mineral yoğunluğunu en üst düzeye ulaştırmak, ileriki yaşlarda kaçınılmaz olan kemik kaybını en aza indirecektir. Kemik sağlığımız için en önemli besin öğeleri; kalsiyum ve D vitamindir. Yeterli kalsiyumun ve D vitamininin alınması kemik mineral kaybını azaltır ve kemik sağlığının korunmasını sağlar. Bu nedenle kalsiyum içeriği yüksek besinler tüketilmelidir.

Kalsiyumun en iyi kaynakları süt ve süt türevleridir (yoğurt, peynir, çökelek vb). Yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller ve pekmez de kalsiyumdan yana zengindir. Beslenmeyle günlük D vitamini gereksinimi karşılanamadığından, güneş ışınlarından da yeterince yararlanılmalıdır (15-30dk/gün). Gerekli olan durumlarda doktor tavsiyesine göre kalsiyumla birlikte D vitamini desteği de önerilebilmektedir. Yine kemik sağlığı için önemli bir öğe olan sodyum kaynağı tuzun tüketimine dikkat edilmelidir.



Günde 9 gram tuz tüketimi osteoporoz riskini oldukça yüksek bir oranda artırmaktadır. Günlük maksimum 5 gram tuz tüketilmelidir, bu da 1 çay kaşığı tuzu ifade etmektedir.

Menopoz sonrası vücudun tüm hormon dengesi değiştiği için insülin seviyelerinde de farklılıklar oluşur. Bu nedenle basit şeker ve gereksiz karbonhidrat tüketiminden uzak durulmalıdır. Ayrıca gereğinden fazla alınan karbonhidratın vücutta yağ olarak depolandığı unutulmamalıdır. Karbonhidrat tüketirken, kompleks karbonhidrat diye belirtilen tam tahıllar, kuru baklagiller, sebze ve meyveler tercih edilmelidir. Böylece hem kan şekeri dengesi korunmuş hem de posa alımı artmış olacaktır. Bol sebze-meyve tüketimi de posa alımını artırdığı gibi vitamin, mineral ve antioksidanlardan zengin bir beslenme sağlamaktadır. Kalp-damar hastalıkları riskinin arttığı bu dönemde yağ tüketimi konusunda da dikkatli olunmalıdır. Daha az yağlı etler tercih edilmeli, hayvansal kaynaklı ve katı yağlardan olabildiğince uzak durulmalıdır.



Beslenme konusunda tüm bunlar dikkate alınıp günde 2-2,5 litre su tüketmeye özen gösterilir ve günlük en az 30 dakika fiziksel aktivite yapılabilirse, menopozun yan etkileri olabildiğince azaltmış olur. Hatta bunlar, etkileri ortadan kaldırmaya da yardımcı olacaktır.

Menopozda yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması ve fiziksel aktivite; ideal vücut ağırlığının sürdürülmesi, kemik ve kalp sağlığının korunması, diyabet, kanser riskinin azaltılması ve menopozdaki sorunların en aza indirilmesini sağlar.

Menopoz bir hastalık değildir. Onu hastalığa çeviren yediğimizle, içtiğimizle, yaşam tarzımızla bizlerin davranışlarıdır.

Sağlıklı ve zinde günler dilerim.

İrem Üşenmez
Diyetisyen

“CAM TAVAN” NEDİR, NASIL AŞILIR?

Günümüzde iş gücünün önemli bir parçası haline gelen kadınların istihdamı ve geliştirilmesi, şirketlerin başarısı için temel bir gereklilik haline gelmiştir.

Hızla değişen dünyada, iş gücünün ve tüketicilerin demografik özelliklerinde değişimler meydana gelmiş ve bu durum da kadının statüsünü değiştirmiştir. Bunun sonucunda kadınların sosyal ve ekonomik yaşamda aldıkları rol giderek artmaya başlamıştır. Paralel olarak, kadınların iş gücüne katılma ve kariyer geliştirme oranlarında da önemli artışlar olmuştur. Ancak, uygun eğitim ve deneyime sahip olan profesyonel kadınların dahi, üst yönetim kademelerine ulaşmada erkeklere nazaran aynı fırsat eşitliğine sahip olmadıkları saptanmıştır.

Cam tavan kavramı, kariyer gelişiminde görünmeyen engelleri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Bu görünmeyen engeller, “şeffaf” olarak nitelendirilmiş ve bu nedenle kavram, Türkçe’deki karşılığı olan “cam tavan” olarak isimlendirilmiştir.

Cam tavan (glass ceiling) kavramı ilk kez, Wall Street’te Hymowitz ve Schellhardt’ın 1986 yılında yaptıkları “İş Yaşamında Kadın” konulu söyleşide yer almıştır. Cam tavan kavramı, üst düzey mevkilere ulaşmak isteyen ve bu konuda girişimde bulunan kadınların şirketlerde, kamu görevlerinde, eğitimde ve çeşitli örgütlerde karşılaştıkları kişisel, kurumsal ve toplumsal engelleri ifade etmek için kullanılmaktadır.

Cam tavan konusunda en önemli veri kaynaklarından biri olan The Economist’in oluşturduğu Cam Tavan Endeksi’nin 2019 verilerine bakıldığında, Türkiye, listelenen 29 ülke arasında Güney Kore ve Japonya’dan sonra 27. sırada yer alıyor. Cam Tavan Endeksi’nde yer alan istatistik veriler ise şu şekilde:

- Türkiye’de kadınların yüksek eğitime erişim oranı, erkeklerden %2,5 daha az (29 ülke arasında 26. sırada)
- Kadınların iş gücüne katılım oranı, erkeklerden %40,6 daha az (29. sırada)

- Kadınlar, erkeklerden %4,6 oranında daha az ücret alıyor (5. sırada)
- Yönetici pozisyonlarındaki kadın oranı %15 (27. sırada)
- Yönetim kurullarındaki kadın oranı %15,3 (23. sırada)
- 10,6 haftalık ücretli doğum izniyle 24. sırada
- 1 haftalık ücretli babalık izniyle 17. sırada

Bu verilerin değişmesi, aslında önce kadınların daha fazla iş hayatına katılmakta istekli olmasına ve pozitif bakış açısıyla inancını yitirmeden engelleri aşmak için mücadele etmesine bağlı. Aynı zamanda tüm liderlerin kararlarını alırken empati kurması, bu görünmez tavanların birer birer ortadan kalkmasını sağlayacaktır.

Cam Tavan, Empati ve Pozitif Bakış Açısıyla Aşılabilir



Öğrenilmiş başarısızlık ve ataletten kurtulmak, liderlerin pozitif bakış açısına sahip olması ve empati kurabilmesi bu görünmez engelleri ortadan kaldırır. Bunun ilk koşulu da farkına varabilmek ve eyleme geçmek için yeniden özgüven kazanmaktır.

Birinin iyi bir lider olup olmadığını belirlemede rol oynayan birçok faktör vardır. Deneyim, iletişim ve adalet ilk akla gelen faktörlerdendir. Bununla birlikte, iş hayatında olumlu bir bakış açısına ve empati becerisine sahip liderler, ekiplerinin huzuru ve başarısında da kritik bir rol oynuyor.



Hem iş yerindeki huzurun sürdürülebilirliği, hem de adil kararlarla cam tavanların ortadan kalkması için tüm liderlerin, empati yeteneğini geliştirmesi ve pozitif bir bakış açısına sahip olması önemli bir gerekliliktir.

Kaynaklar:

-turkonfed.org

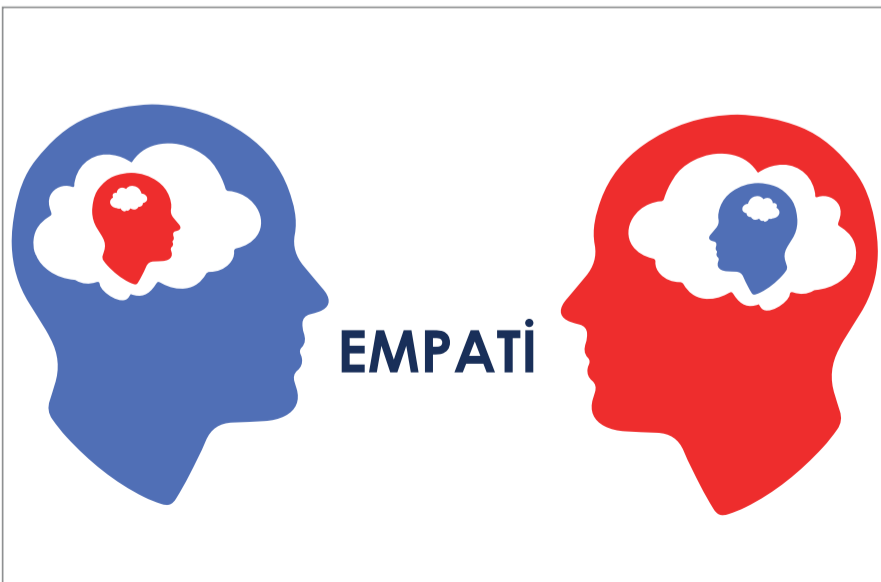
-onedio.com

-tuhis.org.tr "Stratejik İnsan Kaynakları Yönetiminde Cam Tavan Sendromu Engellerini Aşmak Dr. Halime Gökteş Kulualp Bülent Ecevit Üniversitesi İ.İ.B.F. İşletme Bölümü"

Pozitif bakış açısına sahip liderler, hevesli ve işlerine bağlı olurlar. Bu ruh hâli etrafındakileri de olumlu etkiler. Üstelik iyimser bir bakış açısına sahip olmak, daha iyi problem çözmeye de yardımcı olur.

Empati, başkalarının nasıl hissettiğinin farkında olmak ve onların ihtiyaçlarını anlayabilmektir. Başkalarıyla bağlantı kurabilmek ve şefkat duymaktır. Empati, kişisel yaşamda önemli olduğu kadar profesyonel yaşamda da önemlidir. Empati, liderlerin çalışanlarıyla daha iyi iletişim kurabilmesini sağlar. Bu da iş yerinde çok daha huzurlu ve birlik içinde bir ortam oluşmasını sağlar. Ayrıca empati kurularak sağlanan iletişim, oluşabilecek yanlış anlaşılımları da büyük ölçüde azaltır. Bu nedenle empati, liderlerin kesinlikle sahip olması gereken bir özelliktir.

Empati, duygusal zekânın bir parçasıdır. Duygusal zekâsı yüksek olan liderler, başkalarıyla ilişkilerini daha adil bir şekilde yönetebilirler ve öz farkındalığa daha çok sahiptirler.





Yazışma Adresi: Minareli Çavuş Bursa Organize Sanayi Bölgesi Mah.

Gri Cad. No:16 16140 Nilüfer / Bursa / TÜRKİYE

T: (0224) 314 10 00 e-mail: e-parola@erkurtholding.com.tr www.erkurtholding.com.tr



in erkurt-holding



erkurtholding



altemocinbeklervakfi



erkurt-holding



erkurtholding.com.tr

birlikte ve daima

BEINGLOBAL

erkurtholding