



Faydasıçok Vakfı Eylül E-Bülten

25

EYLÜL 2023



2023-2024 Eğitim Dönemine Başlıyoruz!

Yeni eğitim dönemi için hazırız! Faydasıçok Vakfı olarak, 2023-2024 eğitim dönemine başlarken, Sedefteki İnciler ve İz Bırakanlar programlarımıza büyük ilgi gösterildi. Toplam 9.564 başvuru aldık. 1 - 20 Ağustos tarihleri arasında gerçekleşen başvuru sürecimiz de yoğun ilgiyle geçerken, 4 - 13 Eylül'de planlanan mülakatlarımızı da başarıyla tamamladık.



Faydasıçok Vakfı olarak, gençlerimizin hem maddi hem de manevi yönden en kapsamlı şekilde desteklenmesini sağlamak için büyük bir özen ve kararlılıkla çaba sarf ediyoruz. Sedefteki İnciler ve İz Bırakanlar Programlarımız, bu hedeflerimize ulaşmada önemli adımlardan sadece birkaçıdır. Bu yıl yeni başka projelerimizi de hayata geçirmeyi planlıyoruz. 2023-2024 eğitim döneminin tüm adaylarımız ve ekibimiz için verimli ve ilham dolu bir süreç olmasını dileriz.



YENİ DÜNYA ZİRVESİ 2023!

21 Ekim 2023 tarihinde, İstanbul İş Sanat Kültür Merkezi'nde düzenlenecek olan Faydasıçok Vakfı Yeni Dünya Zirvesi, yenilikçi fikirlerin, sıra dışı vizyonların ve güçlü iş birliklerinin en parlak şekilde sahneye çıkacağı bir platform olarak karşınızda olacak. Bu büyüleyici zirve, çeşitli sektörlerden öncü liderleri, özgün düşünürleri ve etkileyici figürleri bir araya getirerek, geleceğe yönelik ilham verici perspektifler sunacak. Bu yılın konuşmacıları arasında Amgen Türkiye'nin genel müdürü Güldem Berkman, Sabancı Holding Sanayi Başkanı Cevdet Alemdar, Microsoft Türkiye'nin Genel Müdür Yardımcısı Cavit Yantaç, Microsoft EMEA Pazar Geliştirme Yöneticisi Yeliz Turunç, Khan Akademi Türkiye Direktörü Alp Köksal, İzgören Akademisinin kurucusu Ahmet Şerif İzgören, İstanbul Bilgi Üniversitesi'nden Prof. Dr. İtir Erhart, UN Global Compact Türkiye Genel Sekreteri Melda Çele, Arvis Teknoloji- CEO'su Gülhan Ertürk Akgül ve CTO'su Tansel Akgül, Dijital içerik üreticisi yönetmen, senarist ve fotoğraf sanatçısı Ozan Sihay, Mindfulness Enstitü'nün kurucusu Zümra Atalay, NTT Data CEO'su Abdulbahri Danış, Harvard Business Review Genel Yayın Yönetmeni Serdar Turan yer alıyor. Hakan Bilgin'in sunuculuğunu üstlendiği, İş Sanat Kültür Merkezi'nde gerçekleşecek olan Yeni Dünya zirvesini şimdiden takvimlerinize not almanızı öneririz.

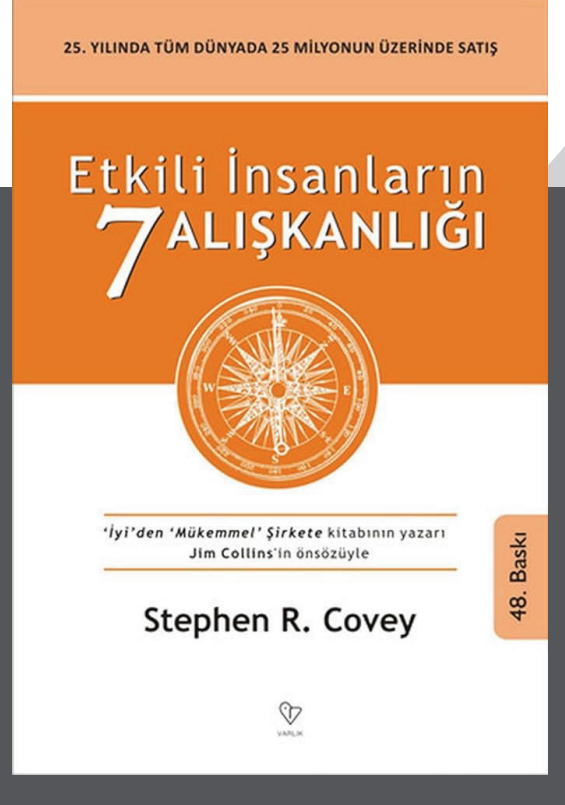
Zirveye kayıt olmak için sosyal medya hesaplarımızı takipte kalın...



Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı: Kişisel Gelişimde Evrensel İlkeler

"Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı", Stephen R. Covey'in eşsiz eseri, 1989'dan bu yana dünya genelinde 25 milyondan fazla satarak büyük bir etki yaratmıştır. Covey, karakter ahlakını ve evrensel ilkeleri vurgulayarak kişisel başarı, iletişim ve liderlik konularına yeni bir bakış açısı sunar.

Bu kitap, okuyuculara içsel değerlerini keşfetme, etkili iletişim kurma, iş birliği yapma ve sürekli öğrenme becerilerini geliştirme fırsatı sunar. "Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı", kişisel gelişimin temel taşlarından biridir ve kalıcı değişim ve kişisel başarı arayan herkes için bir rehber niteliği taşır.



Sağlıklı öneriler...

Yeni bir eğitim yılına merhaba! Yeni dönemde karşılaşacağınız yoğun çalışma temposu ve akademik zorluklarla başarıyla başa çıkmak için sağlık ve iyi bir uyku düzeni çok önemlidir. Bu bültenimizde, sizlerin sağlık ve başarılarına destek olmak amacıyla melatonin ve uyku düzeni hakkında bazı önemli bilgileri paylaşmak istiyoruz.



Melatonin ve Faydaları

Melatonin, vücudun doğal bir uyku düzeni sağlamasına yardımcı olan bir hormondur. Bu hormonun sağladığı faydalardan bazıları şunlardır:

Uyku Kalitesi: Melatonin, uyku kalitesini artırabilir ve uykuya dalma süresini kısaltabilir.

Biyo Ritim Düzenlemesi: Melatonin, biyolojik saatinizi düzenlemeye yardımcı olarak gün içinde enerjinizin daha iyi dağılmasına destek olabilir.

Stres Azaltma: Melatonin, stresi azaltmaya ve gevşemenizi sağlamaya yardımcı olabilir.

En Verimli Uyku Saatleri

Melatonin, genellikle gece saatlerinde en yüksek seviyelere ulaşır. Bu nedenle, uyku düzeninizi en iyi şekilde optimize etmek için 23.00 - 02.00 arasında uyumayı hedeflemek faydalı olabilir. Bu saatlerde uyumak, melatonin hormonunun en etkili olduğu döneme denk gelir ve daha dinlenmiş hissetmenize yardımcı olabilir.

Unutmayın ki her bireyin uyku ihtiyacı farklıdır. Kendi bedeninizin sinyallerini dinlemek ve ihtiyaçlarınıza göre uyku düzeninizi şekillendirmek önemlidir. Sağlıklı ve başarılı bir eğitim yılı dileriz!





faydasicokvakfi.org



/faydasicokvakfi