

## Son Dakika



### Samsunlular Yine Yağmura Yakalandı

24 Haziran 2015 Çarşamba



### Çarşamba'da Sağanak

24 Haziran 2015 Çarşamba



### Büyükşehir İlçelerde İftar Düzenliyor

24 Haziran 2015 Çarşamba

## İş Hayatında Başarılı Olmak İsteyen Kadınlar Aikidoyu Tercih Ediyor



Hit: 44 // 27 Haziran 2015 Cumartesi **A-** **A+**



**Erkek egemen bir dünya olarak tanımlanan iş dünyasında dengeler değişiyor. Kadınların daha aktif olarak yer almaya başladığı iş hayatında başarılı olmak isteyen kadınlar Aikido öğreniyor.**

Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, kadınların Aikido'ya artan ilgisinin sebeplerini açıkladı.


Oğuzhan Ulvi Başkurt, "İş yaşamı biraz acımasız dersek herhalde çok abartmış sayılmayız. Genelde erkeklerin çoğunlukta olduğu bir ortamda kadın olarak iş yaşamında başarılı olabilmek için bazı yetilere ihtiyaç var. Sabır, disiplin, odaklanma, zamanlama, denge, esneklik, dayanıklılık. Bu özellikler kadınlar iş yaşamında mükemmel bir savaşçıya dönüştürerek muhteşem zaferler kazanmasında önemli rol oynuyor. İş yaşamında başarı kazandıracak bu yetiler için, kadınların Aikido öğrenmeye başlaması ve sabırla eğitimleri devam etmeyi yeterli olacaktır" dedi.

### İŞTE KADINLARIN AIKİDOYU SEÇMEK İÇİN 5 ÖNEMLİ SEBEBİ

Kadınların Aikido seçmesindeki 5 önemli sebep şu şekildedir:

"Savaş sanatları ile iş yaşamında birçok benzer ortak özellik vardır. Bunların en önemlisi sabırdır. Tüm savaş sanatı yapanlar bilir ki ne kadar yetenekli olursak olalım ilerleme kaydedebilmek için sabretmemiz gerekir. İş yaşamında bir kadın için sabırlı olabilmek iradesinin sağlamlığının göstergesidir. Sabırlı davranarak doğru zamanda yapılan hamleler kadınlar bir üst seviyeye taşıyacaktır. İş yaşamında önemli olan bir diğer unsur da disiplindir. Disiplin kurallara bağlı olarak görevini aldığı ve yaptığı işin izam intizam içinde istenildiği gibi yapma işidir. Aikido da bir Japon Savaş disiplini. Aikido'da siyah kuşak derecesine ulaşmış kadınların yani başarılı olan kadınların iş yaşamında da başarılı olmasının sebeplerinden biri de disiplin kavramını anlamaktan çok özümsemiş olmalarıdır. Aikido'da metsuke dediğimiz özel bir kavram vardır. Odaklanma anlamına gelen bu sözcük aslında sadece vücudunla değil bütün ruhunla da yapacağın işe konsantre olmaktır. Aikidoda atak yaparken veya kendimizi savunurken sürekli karşı tarafa odaklanmaya çalışınız. Doğru hamleler yapabilmek için bu şarttır. İş yaşamındaki kadınlarda yapacağı işlerde odaklanma tekniğini kullanarak başarıya ulaşabilirler. Belirli bir zaman diliminde tüm ruhuyla yapacağı işe odaklanmak kadının başarılı olmasına olanak sağlayacaktır. Denge Aikidonun olmazsa olmazıdır. Hareketi tamamladığınızda sizin dengeğiniz maksimum, rakibinizin dengesinin ise minimum olması istenir. Kadınlarda kumaları gereken bir diğer denge ise iş ve aile yaşamı dengesidir. Zamanını iyi yöneten kadınlar aslında birer denge uzmanıdır. Aikido ile dengeyi öğrenen kadın iş yaşamında başarılı, özel hayatında ise mutlu olur. Esneklik ve dayanıklılık iş yaşamındaki zorlukları aşmada kullanabileceğimiz araçlardır. Bazen esnek yani anlayışlı olabilmeli, karşıımızdaki tolere edebilmeliyiz. Bazen de üzerimize yüklenen fazla işleri yıkılmadan tamamlamayı yani dayanıklı olmayı başarmalıyız. Aikido ile öğrenilen esneklik ve dayanıklılık iş yaşamında kadına hep avantaj sağlar."

### Bu Haber İle İlgili Yorumlar

 Yorum ekle...

Facebook'ta da paylaş **Kenan Ağkurt Olarak Paylaşıyor** **Yorum Yap**

Facebook sosyal eklentisi

### Diğer Haber Başlıkları

- Viyana'da Nükleer Müzakereler Devam ...**  
Avrupa Birliği (AB) Dış İlişkiler ve Güvenlik Politikası Yüksek Temsil...  
29 Haziran 2015 Pazartesi // Hit : 125
- Ankara Zabtasından Dilenci Operasy...**  
Ankara Büyükşehir Belediyesi Zabıta Daire Başkanlığı ekiplerince, rama...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 39
- İçişleri Bakanı Öztürk'ten Keçiören...**  
İçişleri Bakanı Sebahattin Öztürk, Keçiören'e gelerek 6. Uluslararası ...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 40
- Yenimahalle Belediyesi Uzaya Götüre...**  
Yenimahalle Belediyesi, ilçeye kazandıracığı Planetaryum yani gezegen ...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 39
- Manavgat Kaymakamlığına Nazmi Günlü...**  
Manavgat İlçe Kaymakamı Emir Osman Bulgurlu, Bursa Vali Yardımcılığına...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 78
- Antalya Vali Yardımcıları Ve Kaymak...**  
İçişleri Bakanlığının Vali Yardımcıları ve Kaymakamlar Kararnamesine g...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 89
- Alanya'da 'mavi Bayraklı Barnak' Y...**  
Alanya balıkçıları barınağı, Türkiye'de Mavi Bayraklı barınak olmak içi...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 74
- Antalya'da Sıcaktan Bunalan Sahile ...**  
Antalya'da, sıcaktan bunalanların tercihi sahiller ve su parkı oldu...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 65
- Sare Davutoğlu'nun Acı Günü...**  
Başbakan Ahmet Davutoğlu'nun eşi Sare Davutoğlu'nun dün vefat eden amc...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 83
- Kooperatifçilik Yöneticilik Eğitim ...**  
Gümrük ve Ticaret Bakanlığı Kooperatifçilik Genel Müdürlüğünce uygula...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 32
- Tuğla Kaplı Anadol...**  
Başkente dışı tamamen tuğla kaplı 1976 model otomobili gören vatandaş...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 196
- Turistik Restorana Tilki Sürprizi...**  
Muğla'nın Marmaris ilçesinde, açlıktan ölmek üzere olan yavru tilki, b...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 30
- Suriye'de Muhalif Gruplar İŞİD'le Ç...**  
Kilis'in karşısında bulunan Suriye'nin köylerinde, İŞİD militanları il...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 50
- Ege'de Deniz Karakol Uçağına Yunan ...**  
Genelkurmay Başkanlığı, Ege'nin uluslararası hava sahasında keşif göze...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 40
- Uludere Olayı 43. Ayında Adalet Tal...**  
Şırnak'ın Uludere ilçesi Gülyazı ve Ortaköy kırsalında savaş uçakların...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 29
- Diyarbakır'da Ezidiler Yeniden Kamp...**  
Diyarbakır'da dün izinsiz kamptan ayrıldıkları gerekçesiyle içeri alın...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 31
- Mgk'nın Haziran Ayı Toplantısı Yarı...**  
Milli Güvenlik Kurulu (MGK) yarın toplanacak. Kurulun Haziran ayı olağ...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 23
- Genelkurmay Başkanlığı: Sınırdan 556...**  
Genelkurmay Başkanlığı, sınırdan yasa dışı yollarla geçmeye çalışan 55...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 25
- Timef Genel Başkanı Gürel: Anadolu ...**  
Tüm İletişim ve Medya Federasyonu (TİMEF) Genel Başkanı Şakir Gürel, "...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 19
- Belediyenin Twitter'dan Yanıtı Olay...**  
Lezbiyen, Gay, Biseksüel, Transgender ve İnterseks (LGBTİ) Onur Haftas...  
28 Haziran 2015 Pazar // Hit : 17

**Oltaya Vuranlar** **İsmail Başaran**

 Uygur Türkleri İçin Gıyabi Namaz

29 Haziran 2015 Pazartesi // Hit : 91

Temmuz Ayının Önemi

27 Haziran 2015 Cumartesi // Hit : 131

**Tüm Yazılar**

Aranacak Kelime

**YAZARLAR**

**Serbest Tüketicilere "Kesintisiz ve Kaliteli hizmet enerjisi sunuyoruz."**

**yedaş**  
Yesilirmak Elektrik Doğıtım A.Ş.

**Bölgesi Programlı Elektrik Kesintileri**

**GÜNÜN HABERLERİ**

- » Trafik Kazası: 3 Ölü, 2 Yaralı
- » İzmir'de Belediye Otobüsüne Molotof Kokteyli Attılar.
- » Başkent'te Kaza: 4 Yaralı
- » Başkent'te Yol Kavgası
- » Viyana'da Nükleer Müzakereler Devam Ediyor

**VIDEO HABER**

**Samsunspor Finalde**

01 Haziran 2015 Pazartesi // Hit : 451

Samsunspor 5-1'in rövanşında Alanyaspor'u Alanya'da da 4-0 yenerek adını finale yazdırdı

**Samsun**

29 Haziran Pazartesi 30 Haziran Salı 1 Temmuz Çarşamba

17° 24° 18° 24° 18° 25°

**Kuzey Haber**

**KUZEY HABER** **Beğen**

243 kişi Kuzey Haber'i beğendi.



Facebook sosyal eklentisi

**Tweets** **Follow**

**KUZEY HABER** @kuzeyhaber 3h  
KÖŞE YAZISI: Uygur Türkleri İçin Gıyabi Namaz: ( İsmail Başaran ) bit.ly/1NsmArM

**KUZEY HABER** @kuzeyhaber 3h  
KÖŞE YAZISI: Musanın Asası: ( Ragıp GÖKER ) bit.ly/1NsmAbv

Tweet to @kuzeyhaber