1. Kendinizi ve kariyer yolculuğunuzu anlatır mısınız?

*Çiğdem Görener Gelişim Akademisi’nin ve Rezilyans Türkiye’nin kurucusu, eğitmen, koç ve danışmanım.*

*Kendimi en çok öğrenmeye aşık ve fayda sağlamak misyonlu biri olarak tanımlayabilirim.*

*İstanbul Üniversitesi, İngilizce İktisat bölümünden mezun oldum. Londra’da kariyerim üzerine eğitimler aldıktan sonra Türkiye’ye dönerek iş hayatına başladım. Çalışırken eş zamanlı olarak Yönetim ve Pazarlama üzerine çift dalda uzmanlık alarak MBA programını tamamladım. Şu anda ise Üsküdar Üniversitesi’nden Uygulamalı Psikoloji bölümünde yüksek lisans yapıyorum.*

*Kariyerimin ilk yarısı kurumsal hayatta geçti. Pazarlama ve Marka Yönetimi konusunda 12 yıl boyunca kurumsal hayatta çalıştım ve işime de aşıktım. Ülker ve Hürriyet gibi büyük kuruluşlarda yöneticilik yaptım.*

*2007 yılında bir yönetim-pazarlama danışmanlığı firmasında danışmanken kurumlara eğitim de veriyordum. Aynı dönemde İstanbul Üniversitesi Pazarlama Bölümü öğrencilerine Marka Stratejileri dersleri vermeye başladım. Eğitim vermeye olan aşkımı bu dönemde keşfettim.*

*Böylece kariyer hayatımın ikinci yarısı başladı. 2010’dan sonra kariyerimi tamamen eğitim ve koçluk tarafına yönelttim.*

*Profesyonel koçluk ve eğitmenliğime hizmet eden çok sayıda eğitim aldım. Rezilyans benim özel uzmanlık alanım, bunun dışında “Gamification”, “Şiddetsiz İletişim”, “MBSR(Mindfulness)” programlarından da mezunum. Aynı zamanda Yaratıcı drama lideriyim.*

*2016’da kurduğum Çiğdem Görener Gelişim Akademisi altında “****Kişisel Verimlilik, Yönetim ve Liderlik, Pazarlama ve Satış”*** *ana başlıkları altında yeni nesil kurumsal ve açık bireysel eğitimler veriyorum, atölyeler düzenliyorum. Aynı zamanda profesyonel yönetici ve takım koçuyum.*

***2019’da hayata geçirdiğim Rezilyans Türkiye ise hayatımın dönüm noktalarından biri.*** *Rezilyans Türkiye, hayatımda yaşadığım kayıplar ve hastalıkların damga vurduğu zor bir dönem sonrası kendi ayağa kalkma hikayem ile başladı. “Rezilyans’ı tüm Türkiye’ye anlatmak istiyorum.” misyonu ile kuruldu.*

*O yüzden benim için çok büyük önemi ve anlamı olan, işten öte bir alan.*

2. Rezilyans nedir? Rezilyans’ı hangi alanlarda ve ne zaman kullanabiliriz?

*“Psikolojik sağlamlık, duygusal dayanıklılık, yılmazlık, esneklik ya da hacıyatmazlık” olarak tanımlanıyor. Bu tanımların hepsi Rezilyans’ı doğru tanımlasa da benim en sevdiğim tanım “Zorluklardan güçlenerek, öğrenerek ve büyüyerek ayağa kalkmak”.*

*Pozitif psikolojinin babası Dr. Martin Seligman: “Sıkıntıdan kendini toparlama ve zorluklardan büyüme yeteneği” der.*

*Rezilyans aynı zamanda* ***öğrenmeyi, uyarlanabilmeyi, dönüşümü, ilerlemeyi ve de kalıcığı*** *da içerir.*

*Rezilyans, değişimin, dönüşümün, belirsizliğin olduğu her alanda kullanılabilecek zorlu ve stresli durumlarla başa çıkmak için bir zihniyet ve bir düşünme şeklidir. Bir defalık tampon bir çözüm sunmaz.*

*Bu becerileri bir defa elde ettiğiniz durumda, her yeni zorlukta (bu zorluk ne olursa olsun) bu becerileri kullanabilirsiniz.*

*Bir de Rezilyans sadece zor bir olay ya da değişim olurken ya da olduktan sonra kullanılan bir beceri değildir. Mümkünse zor bir durumla karşı karşıya kalmadan önce kendimizi hazırlamamızı sağlayan beceriler bütünüdür.*

*Böylece değişim ve getirdiği zorluk hayatımıza girdiğinde çaresiz hissetmemizi engeller, başa çıkmamızı sağlar ya da sendelediğimizde ayağa kalkmamızı sağlar.*

3. Rezilyans bu pandemi döneminde çok önem kazandı. Ama siz sadece pandemi döneminin değil, 21 yy'ın olmazsa olmazı diyorsunuz. Rezilyans neden bu kadar gerekli?

*Kesinlikle. Değişim hayatta hep vardı. Herakleitos o dönemde “Değişmeyen tek şey değişimin kendisidir.” diyor. Ancak 21. yy’da değişimin hızı çok arttı. Bilimsel ve teknolojik gelişmeler bu kadar hızlı oldukça insanlar bir yandan dünyaya daha çok hükmettiği kanısına kapıldı. Oysa ki kontrol edebileceğimiz alanlar hala kısıtlı. Değişimin kendisi kontrol edilemeyen değişimleri yaratabiliyor. O yüzden de belirsizliği hem iş hayatında hem de özel hayatımızda çok yüksek seviyede hissediyoruz.*

*Pandemi, bu hızlı değişimi dünya üzerinde tüm insanlar olarak aynı anda yaşadığımız bir dönem oldu. “Hiçbir şey eskisi gibi olmayacak” söylemi bir çok kişi için hala rahatsız edici, direndikleri bir durum. Ama çoğu şey eskisi gibi olmayacak. Pandemi hepimizin çalışma şeklinde, hayatında, zihniyetinde çok şey değiştirdi. Değişmeyenlerde ise bu durum gelecek dönemlerde daha büyük baskı oluşturacak.*

*Artık öyle bir zamandayız ki, çocuklarımızdan başlayarak değişim hepimizi etkileyecek.*

*Hızlı değişim ve belirsizlik ile baş etmek insanlar için çok zor. Biz insanlar, bilmek ve kontrol etmek ihtiyacındayız. Ama bu çoğu zaman mümkün değil.*

*O yüzden de WEF (World Economic Forum) “Geleceğin Meslekleri” raporunda Rezilyans’ı 2025 yılı ilk 10 yetkinliğinin içine aldı.*

*Çünkü bu kadar belirsizlikle baş ederek dayanıklı olmanın, bu denli hızlı değişimlere esneklikle adapte olmanın, küçük hatalardan korkmayıp, gelişim zihniyetinde olmanın yegane yolu Rezilyans.*

*Rezilyans becerilerine sahip olan kurumlar ve bireyler değişimin, belirsizliğin getirdiği baskının altında ezilmeyecek ve yoluna daha güçlü bir şekilde devam edecek. Değişime direnenler ise ister kurum ister birey olsun maalesef baskı altında ezilerek yoluna devam edemeyecek.*

4. Peki, girişimciler olarak Rezilyans ile bu zor zamanlarla nasıl başa çıkarız?

*Ben de bir girişimci olarak rahatlıkla söyleyebilirim ki, bir girişimci için kesin olan bir şey varsa, o da yolda bol bol düşüp, kalkacağının garanti olduğudur. Girişimci olanlar bilir ki, bir gün harika haberler alıp “Bu iş oldu!” derken ertesi gün umulmadık aksilikler olur ve moraller bozulur. Girişimciler için hayat bir kalp atışı grafisine benzer, inişler ve çıkışlar boldur. İşte böyle zamanlarda dayanıklı olabilmek, hızlı değişimlere ayak uydurmak girişimcinin ayakta kalabilmesi için en önemli becerilerdir.*

*Girişimciler, büyük kurumsal yapılara göre daha çevik olabilirler. Ancak bunu Rezilyans’ın esneklik becerisini ellerinde bulundururlarsa yapabilirler. O yüzden girişimcilere önerim, değişime çok hızlı bir şekilde adapte olabilmek için esnek bakış açısına, gerekiyorsa hedeflerini, stratejilerini hatta en önem verdikleri ürünlerini bile değiştirebilecek bir zihniyette olmaları. Bu bakımdan Rezilyans “çeviklik”(agility) yaklaşımının ayrılmaz bir parçasıdır. Zira esnek ve çevik bakış açısıyla yaklaşmazsanız işinizi tümden yitirebilirsiniz.*

*Bir başka önerim girişimcilerin zor zamanlarda işlerinde buldukları anlamı kendilerine sık sık hatırlatmaları ve olumlu tutumda olmaları. Girişimciler genelde yaptıkları işte kuvvetli bir anlam buldukları için o işe girerler. Ama bir vakitten sonra tedarikdeki, üretimdeki ya da satıştaki zorluklar girişimcileri yıldıracak noktaya gelebilir. İşte burada onları ayağa kaldıracak en önemli kaldıraçlardan biri Rezilyans’ın temel öğelerinden olan “anlam bulma”, bir diğeri ise “olumlu ve gerçekçi tutum” olacaktır.*

*Geleceğe umutla bakmak, bir girişimciyi düştüğü anlardan ayağa kaldırmak için çok önemli bir tutumdur.*

*Diğer taraftan araştırmalar, yaptığı işte anlam bulamayan insanların o işi uzun süre yapmak istemediklerini ve bu işlerde zor durumlarla karşılaştıklarında bunlarla başa çıkmakta çok zorlandıklarını, oysa ki yaptığı işte anlam bulanların her tür zorlukla çok iyi baş ettiklerini gösteriyor.*

*Son olarak da “Gelişim Zihniyeti” ni benimsemelerini öneriyorum. Çünkü girişimciler için önden her ne kadar planlama yaparlarsa yapsınlar, işin nasıl gideceği ancak yolda öğreniliyor. O yüzden hata yapmak, hatadan öğrenmek ve yola bu öğrenimle devam etmek girişimcinin ayakta kalmasının en büyük yardımcılarından biridir. Hata yapmaktan korkan bir girişimci ya yeni bir adım atamaz ya yenilik yapamaz.*

*O yüzden küçük küçük hatalar yapmaktan çekinmeyen, hata yapınca karalar bağlamayan, “Ben nerede hata yaptım?, Şimdi olsa neyi farklı yaparım?, Gelecek sefere neyi mutlaka yaparım, neyi asla yapmam?” sorularını kendine sorup, hızlıca ayağa kalkıp, yoluna azimle, yılmadan devam eden girişimciler başarılı olabiliyorlar.*

5. Halihazırda yıllardır iş dünyasında olan firmaların, liderlerin de ayrı zorlukları var. Bir lider nasıl rezilyant olur?

Rezilyant olabilmek için tavsiye ve önerileriniz nelerdir? Ve bunun bir egzersizi var mı?

*Eğitim verdiğim, koçluk ve danışmanlık yaptığım uzun geçmişi olan kurumsal firmalardaki liderlerin de benzer zorluklar yaşadığını şahsen gözlemliyorum.*

*Bununla birlikte geçen Eylül ayında Peryön, “Türk İş Dünyasında Psikolojik Sermaye Araştırması\*” yaptı. C seviye ve direktörler dediğimiz üst kademe liderlerle yapılan bu araştırmanın sonucu psikolojik sermayenin bileşenlerinden Rezilyans en düşük seviyede çıkan bileşen oldu.*

*Yani Türk liderler zorluklardan hızlıca ayağa kalkma konusunda maalesef iyi durumda değiller.*

*Üstte de bahsettiğim gibi artık iş hayatında değişimler çok hızlı. Devamlı olarak V.U.C.A dünyasında yaşıyoruz. Yani değişken, belirsiz, karmaşık ve muğlak bir dünyada. Bu durumda belirsizlikle baş edecek liderlerin “Rahatsızlıkla, rahat eder” hale gelmeleri lazım.*

*Bunun için ilk aşamada önemli olan iki Rezilyans ögesi var. Biri “Olumlu ve gerçekçi tutum” ikincisi esneklik.*

*Geleceğe umutla bakmayan, zor durumların da geçeceğine inanmayan bir lider, ekibine ışık tutamaz. Burada özellikle bahsettiğimiz tabii ki sadece iyimser tavır değil, gerçekçi ve olumlu olan liderler, zor zamanların geçici olduğunu, bu dönemde hala olumlu olan taraflar, değişim fırsatları olduğunu bilirler.*

*Ve tabii ki değişimlere yaklaşımı esnek olan liderlerin, ekipleri ve şirketleri ayakta kalabiliyor, yüksek performans gösteriyor ve büyük başarılara ulaşıyor. Yani değişime direnen değil, ayak uyduran hatta değişime öncü olan liderler baskı altında kırılmıyor. Ama bu her zaman söylenildiği kadar kolay olmuyor elbette.*

*Liderlerin Rezilyant olmalarının en önemli ayaklarından biri de,* ***ekiplerinin de Rezilyant olması****. Bir çok liderin düştüğü en büyük hata hem kendilerine hem de ekiplerine hata yapma izni vermemeleri. Zira 21. yy’da güce çok fazla anlam yüklendi. Hata yapmak başarısızlıkla ve güçsüzlükle eş değer hale geldi.*

*Oysa ki Siyah Kuğu’nun yazarı Nassim Nicholas Taleb’in "... küçük hatalardan kaçınmak, büyük hataları daha ciddi hale getirir." sözü çok doğrudur.*

*Yani liderler hem kendilerine hem de ekiplerine hatalardan öğrenme izni vermeliler. Bunun için de “Gelişim Zihniyeti” nde olmaları gerekir. Günlük deneyimlerden kazınılan "kurumsallaşmış" öğrenimden güç alan sağlam bir ekip oluşturmaları çok önemli.*

*Rezilyant liderler, ekiplerinin ortak bir amaca ulaşırken açık, şeffaf, ancak özeleştirel olmayı teşvik edici bir kültürde olmasını sağlamalılar. Oysa ki ülkemizde hem liderler hem de ekipler hala geri bildirim almak ve vermek konularında sıkıntı çekiyorlar.*

*Liderlerin ekiplerine, ekiplerin liderlerine güven duyması zor zamanlarda ayağa kalkmak için çok önemli kaldıraçlardan biridir. Bu durumda ekip üyelerinin motivasyonunu tahmin etmek için zaman harcanmaz.*

*Bunlar ilk aşamada liderlere Rezilyant olabilimeleri için önerilerim.*

*Egzersize gelince, 12 haftalık Rezilyans programımız ya da eğitimlerimiz kapsamında çok fazla uygulama yapıyoruz. Zaten Rezilyans’ın bir yaşam zihniyeti haline gelmesinin başka yolu yok.*

*Bu uygulamaları yapmadan önce liderlere ve takımlara Rezilyans ölçeği uygulayıp, Rezilyans seviyeleri hali hazırda nerede ve Rezilyans’ın alt bileşenlerinden özellikle hangisinde gelişim alanı var, odaklanması gerekiyor önce bunları ölçümlüyoruz.*

*Sonrasında belirlenen alanlarda her hafta düzenli yapılan uygulamalar verip, üzerine takım koçluğu çalışmaları yapıyoruz. 12 haftanın sonunda tekrar Rezilyans ölçeği uygulayıp, Rezilyans seviyelerinin geldiği yere ve dönüşümlerine bakıyoruz.*

*Bu çalışma ve uygulamalar sayesinde hem liderlerde hem de ekiplerde inanılmaz dönüşümler yaratıyoruz.*

6. Son olarak katılımcılarımızın Rezilyans hakkında daha fazla bilgi edinebilecekleri ve sizi takip edebilecekleri hangi mecralar bulunuyor?

*Rezilyans hakkında daha çok bilgi edinmek ya da hizmetlerimizi incelemek isteyenler bu konudaki tek Türkçe içerikli web sitesi olan sitemiz* [*www.Rezilyans.com.tr*](http://www.rezilyans.com.tr) *yi inceleyebilirler.*

*Alttaki sosyal medya hesaplarımızdan yazılarımızı ve videolarımızı takip edebilirler.*

***Youtube******Rezilyans Türkiye***

***Instagram Rezilyans.Türkiye***

***LinkedIn Rezilyans Türkiye***

*Rezilyans ile ilgili soruları olanlar, eğitim, koçluk ve danışmanlık çalışmalarımızla ilgilenenler bize* *info@Rezilyans.com.tr* *veya* *cigdem@Rezilyans.com.tr* *mail adresinden ulaşabilirler.*

*Tüm girişimcilere, liderlere ve çalışanlara bu zor günlerde sağlıklı ve Rezilyant kalmalarını diliyorum.*

\* [https://www.Rezilyans.com.tr/kurumsal-Rezilyans\_](https://www.rezilyans.com.tr/kurumsal-rezilyans_)