**“Değişim ve Dönüşüm Festivali” ile Sağlıklı Yaşam Farkındalığı**

**Yeşim Grup, çalışanlarının fiziksel ve ruhsal sağlığını desteklemek amacıyla “Değişim ve Dönüşüm Festivali”nin ikincisini düzenleyerek Mayıs ayını bir kez daha dolu dolu geçirdi.**

Yeşim Grup, çalışanlarının bütünsel iyilik halini desteklemeyi kurumsal öncelikleri arasında görerek geçtiğimiz yıl hayata geçirdiği “Değişim ve Dönüşüm Festivali”nin bu yıl ikincisini düzenledi. Mayıs ayını sağlıklı yaşam, farkındalık ve gelişim odaklı etkinliklerle bütünleştiren Grup, bu özel dönem boyunca çalışanlarına hem bedensel hem zihinsel açıdan yenilenme imkânı sunarken motivasyonu artırmayı, ekip ruhunu güçlendirmeyi ve yaşam kalitelerini desteklemeyi hedefledi.

**Festival kapsamında, duygusal zeka, stres yönetimi, hormon sağlığı ve doğru nefesin yaşam kalitesine etkileri gibi konular, alanında uzman isimlerin katılımıyla ele alındı. Uzman Psikolog Uğur Kartum’un söyleşisinde hem özel yaşamda hem de iş hayatında dengeli ilişkiler kurmada duygusal zekânın rolü ve bunun günlük yaşamdaki yansımaları aktarılırken Klinik Psikolog Sibel Fırat Gürsoy ise duygusal dayanıklılık kavramı çerçevesinde zorlayıcı yaşam olaylarına karşı içsel gücü koruma yollarını paylaştı.**

**Medicana Bursa Hastanesi iş birliğiyle düzenlenen bir diğer söyleşide, Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Pınar Köksal, hormon sağlığının yaşam kalitesine etkilerine dikkat çekerek metabolizma, tiroid fonksiyonları ve insülin direnci gibi konularda güncel bilgiler sundu. Nefes Koçu Sinem Göz ise doğru nefesin beden ve zihin üzerindeki dönüştürücü etkilerini anlatarak katılımcılara hem teorik hem de uygulamalı bilgiler aktardı.**

**Yeşim Grup’un çalışanlarına farkındalık kazandırarak daha mutlu ve sağlıklı bireyler olmalarını hedeflediği bu özel festival, beden ve ruh sağlığına bütünsel bir bakış sunarak Yeşimliler için değerli bir gelişim fırsatı sundu.**

**Ayrıca festival kapsamında, Yeşim Kreş’te eğitim gören 6 yaş grubundaki çocuklara yönelik “Çocuklarda Nefesin Önemi” eğitimi de düzenlendi.**