

CEO'lar öneriyor

4



Önerileriniz için mail'lerinizi
oaydin@capital.com.tr adresine bekliyoruz...

M@il Box

"C LEVEL YÖNETİCİLERİMİZE ÖZEL SAĞLIK PROGRAMI HAZIRLADIK"

"Hepimiz stres seviyesinin arttığı zamanlar yaşıyoruz. Ben önceliğimizin stresi yenmek ve sağlıklı yaşam olduğunu düşünüyorum. Tavsiyelerim de bu yönde olacak. Açık havada vakit geçirmenin stres faktörünü önemli oranda azalttığını düşünüyorum. Bu nedenle fiziksel aktiviteleri açık havada yapmaya bilhassa önem gösteriyorum. Bunun yanı sıra zaman yönetimi de

benim için oldukça önemli. İşlerin yoğun olduğu dönemlerde iyi bir planlama yaparak işlerin yarattığı stres ve baskıyı azaltma eğilimindeyim. WeHealth'in uzman medikal kadrosuyla şirketimiz üst düzey yöneticilerine özel bir sağlık programı hazırladık. Bunun içinde genetik uzmanları, uzman diyetisyenler, personal trainer'ler ve koruyucu sağlık alanında

uzmanlaşmış hekimler var. Tüm C level yöneticilerin genetik check-up'ları yapıldı ve buna uygun beslenme programları düzenlendi. Ben de elimden geldiği kadar bu programa uygun besleniyorum. Detoksu da yine aynı program dahilinde yapıyorum. Hepimizin genetik kodu farklı. Bana yürüyüş uygunken diğer arkadaşımın zararlı. Bir diğeri arkadaşımın genetiği sebze ağırlıklı beslenmeye uygunken, bana protein ağırlıklı beslenme uygun olabilir. Gen haritamızı bilmeden yapılan detoks programlarının, diyetlerin faydasız olduğu hepimizin malumu, bu nedenle son bilimsel verilere uygun programları uyguluyoruz. Damar yolundan alınan terapiler, belirlenen programlara göre düzenleniyor. Örneğin faydaları bir sürü yayınlı ispatlanmış olan glutatyonu yaza ve kışa girerken uyguluyoruz. Bu programı tamamen bilimsel bir temele oturttuk ve şimdi orta düzey yöneticilerimizi de programa dahil ediyoruz."



ENİZ AKDAĞ

PROCAT CEO'SU

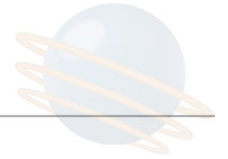
"YAPAY ZEKAYA ADAPTE OLMAYA ÇALIŞIYORUM"

"Yapay zeka günümüzün konusu ve bu konuda ciddi çalışıyorum. Bugün ciddi bir veri var. Bu büyük veriyi bilgiye dönüştürmekse çok kıymetli. Tabii 100 yıl önce bilgi o kadar az ve yavaş ilerliyordu ki, o dönemde yaşayan insanların doğduğu ve öldüğü yıllar arasındaki bilgi çok değişmezdi. Fakat artık yapay zeka dönemindeyiz. Bilgilerin ve deneyimlerin çok çabuk modası geçiyor, eskiyorlar. Buna adapte olmaya çalışıyorum."

SANI ŞENER

TAV HAVALİMANLARI BAŞKAN VEKİLİ

CEOLIFE YAZ 2023 / 102





“İÇ HUZURU GOLFTE YAKALADIM”

“Golf, benim yeni tutkum. Golf, aslında bir spor değil, bir oyun. Hayatım boyunca herhangi bir spor alanına pek heves duymadım. Öğrenerek ve zihnimi kullanarak var olduğumdan, spor benim hayatımda olmadı. Futbol takımı tutmuyor olmak, sosyal ortamlarda çok garip olduğundan, adını telaffuz ettiğim bir takım var ama futbol kaç kişiyle oynanır ondan bile emin değilim. Ancak öte yandan golf benim için çok başka bir yere oturdu. Yaklaşık 2 yıldır golfle ilgileniyorum. Çok yeni olmama rağmen çok hızlı ilerledim, hatta iki farklı turnuvada bir 1’inciliğim, bir

de 2’nciliğim var. Bunun en önemli nedeni öğrenme ve en iyi olma tutkumdan geliyor. Golfle arkadaş çevrem sayesinde tanıştım. Golf beni psikolojik anlamda çok geliştirdi. Belki bir başka kişi aynı iç huzuru ve kendine odaklanmayı, yoga ve benzeri meditasyona bağlı etkinliklerde yakalıyor olabilir ancak ben golfte yakalıyorum.”

BARIŞ BULUT

PLUSCLOUDS YÖNETİM KURULU BAŞKANI

“PSİKOLOJİMİZİ KORUMAK HER ZAMANKİNDEN KIYMETLİ”



“Çocukluğumdan beri tutkum hep kitaplar ve yazı dünyası oldu. Okumak ve yazmak beni mutlu ediyor. Son yıllarda şarkı sözü ve beste yapmaya da merak sardım. Mustafa Sandal, Öykü Gürman, Nihan Akın, Şebnem Tovuşlu, Gökhan Bölükçü bestelerimi seslendirdiler.

Almancadan iki kitap çevirdikten sonra kendi yazılarımı yazmaya başladım. Gençlik yıllarımda Cosmopolitan’da yazılarım yayınlandı. Sonrasında Posta’da köşe yazdım. En sonunda Tara Kitap’ı kurarak bir hayalimi gerçekleştirdim. Pandemide ‘Sır ve Gölge’ isimdeki ilk romanımı yazdım. Bunların her biri beni duygusal olarak besledi ve içimdekileri ifade etme imkanı yarattı ki bence buna hepimizin ihtiyacı var. İş hayatının stresini bir şekilde yönetmemiz gerekiyor. Mesela biz sigorta sektöründe her gün hasarlar ve acı haberlerle muhatap olduğumuz için psikolojimizi sağlam tutmamız gerekiyor. İşimiz gereği sürekli sorunlarla boğuşuyoruz. Bunun getirdiği yıpranmayı bir şekilde hafifletmek gerekiyor ki enerjimizi koruyabilelim. Günümüzde hangi sektörde olursak olalım iş yaşamı çok yıpratıcı. Bu yüzden psikolojik sermayemizi korumamız her zamankinden daha kıymetli. Ben kendi adıma zamanın nasıl geçtiğini fark etmediğim, akışta olduğum aktiviteleri hayatımda tutmaya çalışıyorum. Bu tür faaliyetlerle zihni başka yerlere yönlendirmenin iyileştirici olduğunu düşünüyorum.”

SELÇEN GÜR

DOĞAN SİGORTA BROKERLİK CEO’SU