

Online Etkinlik Ve Eğitim Kiti

Nisan, 2020

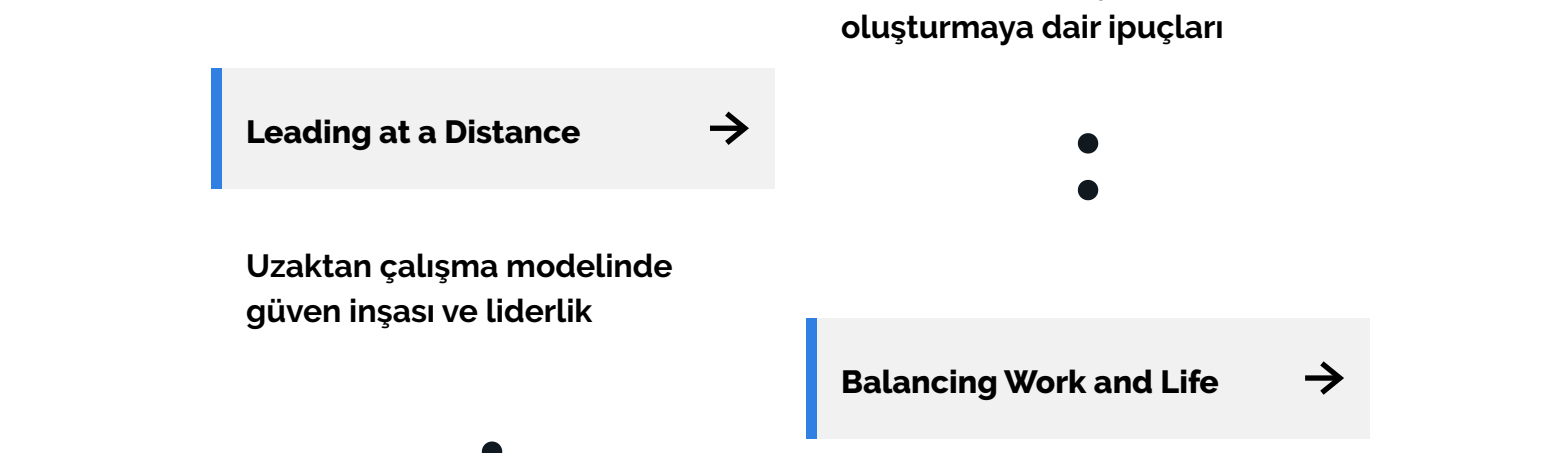
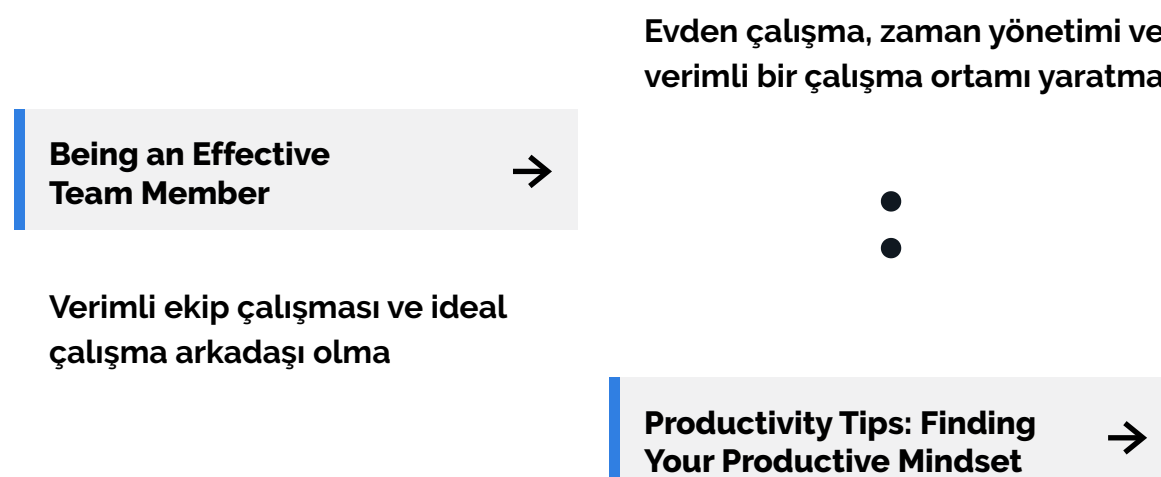


Evlere çalışırken zorunda olduğumuz şu günlerde, hepimize faydalı olabilecek bazı dijital kaynakları bir araya getirerek bir online eğitim ve etkinlik kiti hazırladık.

Hazırladığımız bu kitle, uzaktan çalışma ve diğer alanlarda faydalanmak üzere ücretsiz erişebileceğiniz online eğitim platformları, online ziyaret edebileceğiniz kütüphaneler, müzeler, tiyatro, film ve müzik gibi sanat aktivitelerinin yanı sıra spor aktiviteleri ve beslenme önerileri de yer alıyor.

İçinden geçtiğimiz bu zorlu dönemde tüm bu online kaynak ve etkinliklerin hepimize biraz olsun faydalı olmasını umuyoruz.

İÇİNDEKİLER



UZAKTAN ÇALIŞMA

in LEARNING

- Working Remotely** → Evden çalışırken nasıl verimli bir çalışma ortamı yaratabilir ve dikkatimizi dağıtan şeylerden kaçınabiliriz?
- Time Management: Working From Home** → Evden çalışma, zaman yönetimi ve verimli bir çalışma ortamı yaratma
- Being an Effective Team Member** → Verimli ekip çalışması ve ideal çalışma arkadaşı olma
- Productivity Tips: Finding Your Productive Mindset** → Üretken bir zihin yapısı oluşturmaya dair ipuçları
- Leading at a Distance** → Uzaktan çalışma modelinde güven inşası ve liderlik
- Balancing Work and Life** → İş ve kişisel yaşam dengesini sağlamaya yönelik ipuçları
- Leveraging the Connection between Well-being and Productivity** → Sağlıklı, iyi olma durumunun üretkenliğe olan etkisi
- Managing Stress for Positive Change** → Olumlu değişim için stresi yönetimi
- Building Resilience** → Beklenmedik durumlar için dayanıklılık geliştirme
- Developing Resourcefulness** → Farklı işlerin altında kalkabilme becerisi geliştirme



SPOR VE EGZERSİZ

ONLINE TAKİP EDEBİLECEĞİNİZ KAYNAKLAR

- Strong Zumba** → **Pilates Videoları** → **Dance with Senay - Zumba** →
- Mac Fit Canlı Yayın** → **Cross Fit- Workout** → **Canlı Yayın Meditasyon** →
- Cihangir Yoga** → **Cross Fit- Youtube** → **Daily Burn (30 gün ücretsiz)** →
- POPSUGAR Fitness & Workouts** → **19 Minute Yoga App** →
- Dancing Alone Together** → **Yoga with Adriene** → **PowerMonkey Fitness** →



SAĞLIKLI BESLENME

SAĞLIKLI BESLENME VE YEMEK TARİFİ ÖNERİLERİ

- Food for thought: 7 tips on keeping a healthy diet in the face of Coronavirus** →
- Making health and nutrition a priority during the pandemic** →
- Pratik yemek tarifleri:**
- Refika'nın Mutfağı** → **Arda'nın Mutfağı** → **İdil Yazar** →
- Bengi Kurtcebe** → **Şemsa Denizsel** → **Dilara Koçak** → **Jale Balcı** →



KÜLTÜR VE SANAT

ONLINE MÜZE VE SERGİ ZİYARETİ

- Pinacoteca di Brera - Milano** → **National Gallery of Art - Washington** →
- Galleria degli Uffizi - Firenze** → **Musée D'Orsay - Paris** → **Istanbul Modern** →
- Musei Vaticani - Roma** → **Sakıp Sabancı Müzesi** → **Prado - Madrid** →
- National Archeological Museum- Athens** → **Radical Geometries - Boston** →
- Louvre Museum- Paris** → **Istanbul Modern- Yüzyıllık Aşk** → **12 Banksy Murals** →
- British Museum - Londra** → **Metropolitan Museum - New York** → **Art Basel** →
- Duvarları Olmayan Müze** → **Rijksmuseum - Amsterdam** → **ArtXlist** →
- Museu De Arte- São Paolo** → **Hermitage Museum- St.Petersburg** →
- Evin Art Gallery** →

MÜZİK, OPERA VE PODCASTLER

- Berlin Filarmoni Orkestrası** → **Viyana Devlet Operası Konserleri** →
- Metropolitan Operası Konserleri** → **Vancouver Symphony** →
- Seattle Symphony** → **Ankara Caz Festivali Kaydı** → **Canlı Müzik & Konser Arşivi** →
- #TogetherAtHome Concerts by Global Citizen** → **EvdeKal Fest** →
- Social Distancing Festival** → **29 Türkçe Podcast** → **20 Most Popular Podcasts** →

ONLINE KİTAP VE DERGİ

- JSTOR Ücretsiz E-Kitap Erişimi** → **JSTOR Ücretsiz Dergi ve Yayın Erişimi** →
- JSTOR Araştırma Raporları** → **Open Culture Free Books** →
- Open Culture Sesli Kitaplar** → **Alt Kitap Ücretsiz E-Kitap Platformu** →
- Can Yayınları - Trendeki Yabancı Uygulaması (20 Nisan'a kadar ücretsiz)** → **Free Design Books** →
- TÜBİTAK Popüler Bilim Yayınları E-Dergi Arşivi** →

ONLINE FİLM, BELGESEL VE TİYATRO

- MUBİ Ücretsiz Filmler** → **The Shows Must Go On** → **Open Culture Movies** →
- IDFA Documentaries** → **FilmMor Kadın Filmleri** → **TRT 2 Tiyatro Dünyası** →
- Çağdaş Gösteri Sanatları Film Arşivi** → **Beckett by Brook** →
- BAM İstanbul - Kısa Oyunlar** → **Kumbaracı 50** → **Kadro Pa** →

ONLINE SANAT EĞİTİMLERİ

- Modern Art & Ideas by MoMA** → **What is Contemporary Art? by MoMA** →
- Ways of Seeing- John Berger** → **Royal Academy - Family How to** →
- Creative Bug Classes** → **Speed Art Museum** → **EdX Art Courses** →
- Ideas from the History of Graphic Design** → **North Carolina Museum of Art- Learn** →
- 10 University Art Classes for Free** → **Museum of Early Trades and Crafts** →

ONLINE EĞİTİM

FAYDALI ÜCRETSİZ PLATFORM VE KANALLAR

- Harvard Online Courses** → **Coursera** → **MIT Open Course Ware** →
- Open Yale Courses** → **Future Learn** → **Open Culture Free Online Courses** →
- Perfectly Spoken English Courses** → **Curious.com** → **Free Online Ivy League Classes** →

TED TALKS

TED TALKS & PLAYLIST ÖNERİLERİ

- Virüslerle Mücadele** → **Bill Gates Talks** → **25 Most Popular Talks** →
- İklim Değişikliği** → **Sağlık** → **Genetik** → **Mutluluk** →
- Yaratıcılık ve İnovasyon** → **Global Sorunlar** → **İlham veren Ted Konuşmaları** →

SAĞLIKLI GÜNLER

www.commencis.com
hello@commencis.com

