



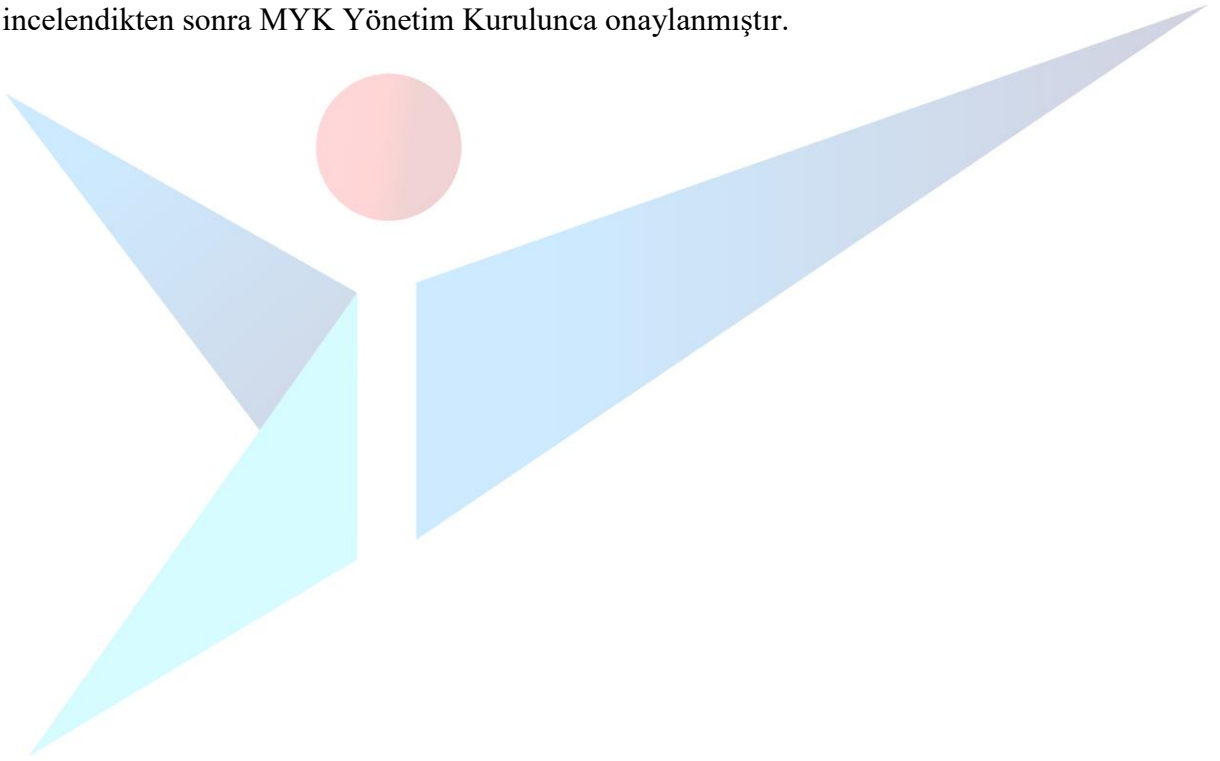
**YOGA EĞİTMENİ**  
**SEVİYE 5**

**REVİZYON NO: 00**

**23UY0568-5**

## GİRİŞ

Yoga Eğitmeni (Seviye 5) Ulusal Yeterliliği 19/10/2015 tarihli ve 29507 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Ulusal Meslek Standartlarının ve Ulusal Yeterliliklerin Hazırlanması Hakkında Yönetmelik ve 27/11/2007 tarihli ve 26713 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Mesleki Yeterlilik Kurumu Sektör Komitelerinin Kuruluş, Görev, Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik hükümlerine göre MYK’nın görevlendirdiği Yoga Federasyonu tarafından hazırlanmış, sektördeki ilgili kurum ve kuruluşların görüşleri alınarak değerlendirilmiş ve MYK Toplumsal ve Kişisel Hizmetler Sektör Komitesi tarafından incelendikten sonra MYK Yönetim Kurulunca onaylanmıştır.



## TERİMLER, SİMGELER VE KISALTMALAR

**ACİL DURUM:** İşyerinin tamamında veya bir kısmında meydana gelebilecek veya işyerini dışarıdan etkileyebilecek yangın, patlama, tehlikeli kimyasal maddelerden kaynaklanan yayılım, zehirlenme, salgın hastalık, radyoaktif sızıntı, sabotaj ve doğal afet gibi ivedilikle müdahale gerektiren olayları,

**ACİL DURUM PLANI:** İşyerlerinde meydana gelebilecek acil durumlarda yapılacak iş ve işlemler ile uygulamaya yönelik eylemlerin yer aldığı planı,

**ASANA:** Yoga sırasında kullanılan özgül beden duruşları/pozisyonları,

**ISCO:** Uluslararası Standart Meslek Sınıflamasını,

**İSINMA:** Performansı gerçekleştirebilmek için yapılan fiziksel ve zihinsel etkinlikler dizisini,

**İSG:** İş Sağlığı ve Güvenliğini,

**İŞ KAZASI:** İşyerinde veya işin yürütümü nedeniyle meydana gelen, ölüme sebebiyet veren veya vücut bütünlüğünü ruhen ya da bedenen engelli hâle getiren olayı,

**KİŞİSEL KORUYUCU DONANIM:** Çalışanı, yürütülen işten kaynaklanan, sağlık ve güvenliği etkileyen bir veya birden fazla riske karşı koruyan, çalışan tarafından giyilen, takılan veya tutulan, bu amaca uygun olarak tasarımı yapılmış tüm alet, araç, gereç ve cihazları,

**MAT:** Asana uygulaması sırasında ellerin ve ayakların kaymasını önlemek için kullanılan özel olarak üretilmiş ekipmanı,

**MEDİTASYON:** Derin düşünme ve gevşeme faaliyetlerini,

**RAMAK KALA OLAY:** İşyerinde meydana gelen; çalışan, işyeri ya da iş ekipmanını zarara uğratma potansiyeli olduğu halde zarara uğratmayan olayı,

**RİSK:** Tehlikeden kaynaklanacak kayıp, yaralanma ya da başka zararlı sonuç meydana gelme ihtimalini,

**RİSK DEĞERLENDİRMESİ:** İşyerinde var olan ya da dışarıdan gelebilecek tehlikelerin belirlenmesi, bu tehlikelerin riske dönüşmesine yol açan faktörler ile tehlikelerden kaynaklanan risklerin analiz edilerek derecelendirilmesi ve kontrol tedbirlerinin kararlaştırılması amacıyla yapılması gerekli çalışmaları,

**TEHLİKE:** İşyerinde var olan ya da dışarıdan gelebilecek, çalışanı veya işyerini etkileyebilecek zarar veya hasar verme potansiyelini,

**YOGA:** Fiziksel ve zihinsel disiplin uygulamasını,

**YOGA NİDRA:** Uyanma ve uyku arasındaki bir bilinç halini,

**YOGA NESS:** Zindelik halini ifade eder.

**23UY0568-5 YOGA EĞİTMENİ ULUSAL YETERLİLİĞİ**

1	<b>YETERLİLİĞİN ADI</b>	Yoga Eğitmeni
2	<b>REFERANS KODU</b>	23UY0568-5
3	<b>SEVİYE</b>	5
4	<b>ULUSLARARASI SINIFLANDIRMADAKİ YERİ</b>	<b>ISCO 08:</b> 3423 (Fitnes ve rekreasyon eğiticileri ve program liderleri)
5	<b>TÜR</b>	-
6	<b>KREDİ DEĞERİ</b>	-
7	<b>A) YAYIN TARİHİ</b>	27/12/2023
	<b>B) REVİZYON NO</b>	00
	<b>C) REVİZYON TARİHİ</b>	-
8	<b>AMAÇ</b>	<p>Yoga Eğitmeni (Seviye 5) mesleğinin nitelikli kişiler tarafından yürütülmesi ve çalışmalarda kalitenin artırılması için;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Adayların sahip olması gereken nitelikleri, bilgi, beceri ve yetkinlikleri tanımlamak,</li> <li>Adayların, geçerli ve güvenilir bir belge ile mesleki yeterliliğini kanıtlamasına olanak vermek,</li> <li>Eğitim sistemine, sınav ve belgelendirme kuruluşlarına referans ve kaynak oluşturmaktır.</li> </ul>
9	<b>YETERLİLİĞE KAYNAK TEŞKİL EDEN MESLEK STANDART(LAR)I</b>	
	23UMS0807-5 Yoga Eğitmeni (Seviye 5) Ulusal Meslek Standardı	
10	<b>YETERLİLİK SINAVINA GİRİŞ ŞART(LAR)I</b>	
	-	
11	<b>YETERLİLİĞİN YAPISI</b>	
	<b>11-a) Zorunlu Birimler</b>	
	23UY0568-5/A1: İSG, Çevre Koruma, Kalite ve Mesleki Gelişim 23UY0568-5/A2: Yoga Eğitimi Planlama ve Uygulama	
	<b>11-b) Seçmeli Birimler</b>	
	-	
	<b>11-c) Birimlerin Gruplandırılma Alternatifleri</b>	
	-	
12	<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	
	<p>Yoga Eğitmeni (Seviye 5) Mesleki Yeterlilik Belgesini elde etmek isteyen adaylar yeterlilik birimlerinde tanımlanan teorik ve performansa dayalı sınavlara tabi tutulur. Adayların yeterlilik belgesini alabilmeleri için, yeterlilik birimlerinde tanımlanan sınavlardan başarılı olmaları gerekir.</p> <p>Yeterlilik birimlerindeki teorik sınavlar, her bir birim için ayrı ayrı yapılabileceği gibi birlikte de yapılabilir. Ancak her birimin değerlendirmesi bağımsız yapılmalıdır.</p>	
13	<b>DEĞERLENDİRİCİ ÖLÇÜTLERİ</b>	

Yoga Eğitmeni (Seviye 5) Ulusal Yeterliliğinin ölçme ve değerlendirme sürecinde gerçekleştirilen sınavlarda görev alacak değerlendiricinin aşağıdaki şartlardan birini sağlaması gerekir:

- Yoga alanında eğitim veren kurumlarda öğretmen/öğretim üyesi/öğretim görevlisi olarak en az bir (1) yıldır yoga ile ilgili eğitim veriyor olmak,
- Lisans mezunu olmak kaydıyla Yoga Eğitmeni mesleğini asgari üç (3) yıl icra etmiş olmak,
- Ön lisan mezunu olmak kaydıyla Yoga Eğitmeni mesleğini asgari beş (5) yıl icra etmiş olmak.

Ölçme ve değerlendirme sürecinde görev alacak değerlendiricilere; ilgili alanda yetkilendirilmiş kuruluşlar tarafından mesleki yeterlilik sistemi, kişinin görev alacağı ulusal yeterlilik(ler), ilgili ulusal meslek standart(lar)ı, ölçme-değerlendirme ve ölçme-değerlendirmede kalite güvencesi konularında eğitim sağlanmalıdır.

14	<b>BELGE GEÇERLİLİK SÜRESİ</b>	Yeterlilik belgesinin geçerlilik süresi belgenin düzenlendiği tarihten itibaren beş (5) yıldır.
15	<b>GÖZETİM SIKLIĞI</b>	-
16	<b>BELGE YENİLEMEDE UYGULANACAK ÖLÇME-DEĞERLENDİRME YÖNTEMİ</b>	Beş (5) yıllık geçerlilik süresinin sonunda belge sahibinin performansı aşağıda tanımlanan yöntemlerden en az biri kullanılarak değerlendirmeye tabi tutulur; a) Beş (5) yıl belge geçerlilik süresi içerisinde toplamda en az iki (2) yıl veya son altı (6) ay boyunca ilgili alanda çalıştığını gösteren kayıtları (hizmet dökümü, referans yazısı/mektubu, sözleşme, fatura, portfolyo ve benzeri) sunmak, b) Yeterlilik kapsamında yer alan yeterlilik birimleri için tanımlanan uygulama sınavlarına katılmak. Değerlendirme sonucu olumlu olan adayların Belge geçerlilik süreleri beş (5) yıl daha uzatılır.
17	<b>MESLEKTE YATAY ve DİKEY İLERLEME YOLLARI</b>	-
18	<b>YETERLİLİĞİ GELİŞTİREN KURULUŞ(LAR)</b>	Yoga Federasyonu
19	<b>YETERLİLİĞİ DOĞRULAYAN SEKTÖR KOMİTESİ</b>	Toplumsal ve Kişisel Hizmetler Sektör Komitesi

**23UY0568-5/A1 İSG, ÇEVRE KORUMA, KALİTE VE MESLEKİ GELİŞİM YETERLİLİK BİRİMİ**

1	<b>YETERLİLİK BİRİMİ ADI</b>	İSG, Çevre Koruma, Kalite ve Mesleki Gelişim
2	<b>REFERANS KODU</b>	23UY0568-5
3	<b>SEVİYE</b>	5
4	<b>KREDİ DEĞERİ</b>	-
5	<b>A) YAYIN TARİHİ</b>	27/12/2023
	<b>B) REVİZYON NO</b>	00
	<b>C) REVİZYON TARİHİ</b>	-
6	<b>YETERLİLİK BİRİMİNE KAYNAK TEŞKİL EDEN MESLEK STANDARDI</b>	23UMS0807-5 Yoga Eğitmeni (Seviye 5) Ulusal Meslek Standardı
7	<b>ÖĞRENME KAZANIMLARI</b>	<p><b><u>Öğrenme Kazanımı 1: Çalışma ortamında uygulayacağı iş sağlığı ve güvenliği ile çevre koruma önlemlerini ve kalite uygulamalarını açıklar.</u></b></p> <p><b>Alt Öğrenme Kazanımları:</b></p> <p>1.1: Güvenli ve sağlıklı çalışma yöntemlerini açıklar.</p> <p>1.2: Çalışma ortamında acil durumlara karşı alınması gereken önlemleri açıklar.</p> <p>1.3: Çalışma ortamında uygulayacağı çevre önlemlerini açıklar.</p> <p>1.4: Çalışma süreçlerinde kalite uygulamalarını açıklar.</p> <p><b><u>Öğrenme Kazanımı 2: Mesleki gelişime yönelik faaliyetleri açıklar.</u></b></p> <p><b>Alt Öğrenme Kazanımları:</b></p> <p>2.1: Bireysel mesleki gelişime yönelik faaliyetleri açıklar.</p> <p>2.2: Birlikte çalıştığı kişilerin mesleki gelişimine yönelik faaliyetleri açıklar.</p>
8	<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	
<b>8 a) Teorik Sınav</b>		
<p><b>Teorik Sınav (T1):</b> A1 yeterlilik birimine yönelik teorik sınav, Ek A1-2’de yer alan Bilgiler Kontrol Listesine göre gerçekleştirilir. Teorik sınavda adaylara en az on dört (14) soruluk, dört (4) seçenekli, çoktan seçmeli ve her biri eşit puan değerinde olan sorularla düzenlenmiş yazılı sınav uygulanmalıdır. Teorik sınavda yanlış cevaplandırılmış sorulardan herhangi bir puan indirim yapılmaz. Sınavda adaylara her soru için asgari bir buçuk (1,5) dakika zaman verilir. T1 sınavında soruların en az %70’ine doğru yanıt veren aday başarılı sayılır. Sınav soruları, bu birimde teorik sınav ile ölçülmesi öngörülen tüm bilgi ifadelerini (Ek A1-2) ölçmelidir.</p>		
<b>8 b) Performansa Dayalı Sınav</b>		
Performansa dayalı sınav bulunmamaktadır.		
<b>8 c) Ölçme ve Değerlendirmeye İlişkin Diğer Koşullar</b>		
Yeterlilik biriminin geçerlilik süresi sınavın başarıldığı tarihten itibaren iki (2) yıldır.		

9	<b>YETERLİLİK BİRİMİNİ GELİŞTİREN KURUM/KURULUŞ(LAR)</b>	Yoga Federasyonu
10	<b>YETERLİLİK BİRİMİNİ DOĞRULAYAN SEKTÖR KOMİTESİ</b>	Toplumsal ve Kişisel Hizmetler Sektör Komitesi

### YETERLİLİK BİRİMİ EKLERİ

#### EK A1-1: Yeterlilik Biriminin Kazandırılması için Tavsiye Edilen Eğitime İlişkin Bilgiler

Bu birimin kazandırılması için aşağıda tanımlanan içeriğe sahip bir eğitim programının tamamlanması tavsiye edilir.

- İş sağlığı ve güvenliğine yönelik temel düzenlemeler
  - İş sağlığı ve güvenliğinde işverenlerin ve çalışanların hukuki yükümlülükleri
  - Araç, gereç ve ekipmanların güvenli kullanımı ile ilgili talimat ve prosedürler ve bunları iş süreçlerine uygulama
  - Çalışma ortamındaki risk ve tehlikeler
  - Risk ve tehlike kavramları, türleri ve özellikleri
  - Çalışma ortamındaki risk ve tehlikeleri belirleme yöntem ve teknikleri
- Acil durumlar
  - Acil durum türleri ve acil durumlarda harekât tarzı
  - Acil durum talimatlarına uygun davranma
- Çevre koruma uygulamaları
  - Temel atık yönetimi
  - Enerji verimliliği ve temel tasarruf uygulamaları
- Mesleki gelişim
  - Kişisel gelişim
  - Stres yönetimi ve motivasyon
  - Meslek etiği
  - Bilgi paylaşımı
  - Temel araştırma yöntemleri

#### EK A1-2: Yeterlilik Biriminin Ölçme ve Değerlendirmesinde Kullanılacak Kontrol Listesi

##### a) BİLGİLER

No	Bilgi İfadesi	UMS İlgili Bölüm	Yeterlilik Birimi Alt Öğrenme Kazanımı	Değerlendirme Aracı
BG.1	Risk ve tehlike kavramlarını ortaya çıktıkları durumlara göre açıklar.	A.1.1 A.1.4	1.1	T1
BG.2	Çalışma ortamında kullanılan araç, gereç ve ekipmanların iş sağlığı ve güvenliğine göre kullanım özelliklerini açıklar.	A.1.2	1.1	T1
BG.3	İşverenlerin iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili temel hukuki sorumluluklarını açıklar.	A.1.1-6	1.1	T1
BG.4	Çalışanların iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili temel hukuki sorumluluklarını açıklar.	A.1.1-6	1.1	T1

No	Bilgi İfadesi	UMS İlgili Bölüm	Yeterlilik Birimi Alt Öğrenme Kazanımı	Değerlendirme Aracı
BG.5	Acil durum planında temel iş sağlığı ve güvenliği mevzuatına göre bulunması gereken asgari koşulları açıklar.	A.1.5-6	1.2	T1
BG.6	Çalışma ortamında acil durumlarda izlenmesi gereken prosedürleri açıklar.	A.1.6	1.2	T1
BG.7	Temel atık yönetimi ile ilgili uygulama sürecini ilgili mevzuata göre açıklar.	A.3.1	1.3	T1
BG.8	Kaynak kullanım verimliliğini artırmaya yönelik önlemleri açıklar.	A.3.2	1.3	T1
BG.9	Temel kalite süreçlerini açıklar.	A.3.1 A.3.3	1.4	T1
BG.10	Kişisel verilerin korunması mevzuatını açıklar.	A.3.2	1.4	T1
BG.11	Bireysel mesleki gelişimde izlenecek yöntemleri açıklar.	E.1.1-2 E.2.1-4	2.1	T1
BG.12	Bireysel gelişim ihtiyaçlarına uygun faaliyetleri ve kaynakları planlama sürecini açıklar.	E.2.1-4	2.1	T1
BG.13	Mesleği ile ilgili temel araştırma yöntemlerini açıklar.	E.3.1-3	2.2	T1
BG.14	Bilgi paylaşım süreçlerini açıklar.	E.1.1-2	2.2	T1

#### b) BECERİ VE YETKİNLİKLER

No	Beceri ve Yetkinlik İfadesi	UMS İlgili Bölüm	Yeterlilik Birimi Alt Öğrenme Kazanımı	Değerlendirme Aracı
-	-	-	-	-



**23UY0568-5/A2 YOGA EĞİTİMİNİ PLANLAMA VE UYGULAMA YETERLİLİK BİRİMİ**

1	<b>YETERLİLİK BİRİMİ ADI</b>	Yoga Eğitimi Planlama ve Uygulama
2	<b>REFERANS KODU</b>	23UY0568-5
3	<b>SEVİYE</b>	5
4	<b>KREDİ DEĞERİ</b>	-
5	<b>A) YAYIN TARİHİ</b>	27/12/2023
	<b>B) REVİZYON NO</b>	00
	<b>C) REVİZYON TARİHİ</b>	-
6	<b>YETERLİLİK BİRİMİNE KAYNAK TEŞKİL EDEN MESLEK STANDARDI</b>	23UMS0807-5 Yoga Eğitmeni (Seviye 5) Ulusal Meslek Standardı
7	<b>ÖĞRENME KAZANIMLARI</b>	<p><b><u>Öğrenme Kazanımı 1: İSG, çevre ve kalite süreçlerine uygun olarak çalışır.</u></b>  <b>Alt Öğrenme Kazanımları:</b>  1.1: Çalışmalarını İSG mevzuatına uygun olarak yürütür.  1.2: Çalışmalarını çevre mevzuatına uygun olarak yürütür.  1.3: Çalışmalarını kalite süreçlerine uygun olarak yürütür.</p> <p><b><u>Öğrenme Kazanımı 2: İş organizasyonu yapar.</u></b>  <b>Alt Öğrenme Kazanımları:</b>  2.1: İş programı yapar.  2.2: İşlerinin kayıt ve raporlama işlemlerini yapar.  2.3: Çalışma alanını uygun hale getirir.  2.4: Çalışmada kullanılacak ekipman ve malzemeleri hazır halde bulundurur.</p> <p><b><u>Öğrenme Kazanımı 3: Eğitim öncesi çalışmaları yapar.</u></b>  <b>Alt Öğrenme Kazanımları:</b>  3.1: Eğitim alacak kişiyi karşılar.  3.2: Kişisel hazırlıklarını yapar.</p> <p><b><u>Öğrenme Kazanımı 4: Yoga eğitimi verir.</u></b>  <b>Alt Öğrenme Kazanımları:</b>  4.1: Isınma hareketlerini yaptırır.  4.2: Yoga ve nefes egzersizlerini yaptırır.  4.3: Dinlenme ve meditasyon yaptırır.</p>
8	<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	<p><b>8 a) Teorik Sınav</b></p> <p><b>Teorik Sınav (T1):</b> A2 yeterlilik birimine yönelik teorik sınav, Ek A2-2'de yer alan Bilgiler Kontrol Listesine göre gerçekleştirilir. Teorik sınavda adaylara en az on (10) soruluk, dört (4) seçenekli, çoktan seçmeli ve her biri eşit puan değerinde olan sorularla düzenlenmiş yazılı sınav uygulanmalıdır. Teorik sınavda yanlış cevaplandırılmış sorulardan herhangi bir puan indirim yapılmaz. Sınavda adaylara her soru için asgari bir buçuk (1,5) dakika zaman verilir. T1 sınavında soruların en az %70'ine doğru yanıt veren aday başarılı sayılır. Sınav soruları, bu birimde teorik sınav ile ölçülmesi öngörülen tüm bilgi ifadelerini (Ek A2-2) ölçmelidir.</p>

<b>8 b) Performansa Dayalı Sınav</b>	
<b>Performansa Dayalı Sınav (P1):</b> Performans sınavı Ek A2-2’de yer alan “Beceri ve Yetkinlikler” kontrol listesine göre gerçek veya gerçeğine uygun olarak düzenlenmiş çalışma ortamında gerçekleştirilir. Beceri ve yetkinlikler kontrol listesinde aday tarafından başarılması zorunlu kritik adımlar belirlenir. Adayın, performans sınavından başarı sağlaması için kritik adımların tamamından başarılı performans göstermek koşuluyla sınavın genelinden asgari %80 başarı göstermesi gerekir. Performansa dayalı sınavın süresi, belirlenen kapsamda, gerçek uygulama şartlarındaki süreye karşılık gelmelidir. Beceri ve yetkinlik ifadelerinin (Ek A2-2) tamamı performansa dayalı sınav ile ölçülmelidir.	
<b>8 c) Ölçme ve Değerlendirmeye İlişkin Diğer Koşullar</b>	
Yeterlilik biriminin geçerlilik süresi sınavın başarıldığı tarihten itibaren iki (2) yıldır.	
<b>9</b>	<b>YETERLİLİK BİRİMİNİ GELİŞTİREN KURUM/KURULUŞ(LAR)</b> Yoga Federasyonu
<b>10</b>	<b>YETERLİLİK BİRİMİNİ DOĞRULAYAN SEKTÖR KOMİTESİ</b> Toplumsal ve Kişisel Hizmetler Sektör Komitesi

### YETERLİLİK BİRİMİ EKLERİ

#### **EK A2-1:** Yeterlilik Biriminin Kazandırılması için Tavsiye Edilen Eğitime İlişkin Bilgiler

Bu birimin kazandırılması için aşağıda tanımlanan içeriğe sahip bir eğitim programının tamamlanması tavsiye edilir.

1. İSG, Çevre ve Kalite
  - 1.1. İSG mevzuatı
  - 1.2. Çevre mevzuatı
  - 1.3. Kalite süreçleri
2. İş Organizasyonu
  - 2.1. İş programı yapma
  - 2.2. İşlerin kaydını alma
  - 2.3. Raporlama işlemleri
  - 2.4. Yoga çalışma alanının uygunluğunu sağlama
  - 2.5. Yoga eğitimi süreçlerinde kullanılacak ekipman ve malzemeler
3. Yoga eğitimi öncesi yapılması gereken çalışmalar
  - 3.1. Eğitim alacak kişiyi karşılama
  - 3.2. Kişisel hazırlık yapma
  - 3.3. Eğitim programı hazırlama
4. Yoga eğitimi verme
  - 4.1. Isınma hareketleri
  - 4.2. Asana
  - 4.3. Nefes egzersizleri teknikleri
  - 4.4. Yoga felsefesi ve tarihçesi
  - 4.5. Dinlenme ve meditasyon teknikleri

**EK A2-2: Yeterlilik Biriminin Ölçme ve Değerlendirmesinde Kullanılacak Kontrol Listesi****a) BİLGİLER**

No	Bilgi İfadesi	UMS İlgili Bölüm	Yeterlilik Birimi Alt Öğrenme Kazanımı	Değerlendirme Aracı
BG.1	Temel insan anatomisini açıklar.	C.2.2 D.1.1-3 D.2.1-4 D.3.1-3	3.2	T1
BG.2	Asanalarda kullanılan nefes tekniklerini eşleştirir.	C.2.2 D.1.1-3 D.2.1-4 D.3.1-3	3.2 4.1 4.2 4.3	T1
BG.3	Nefes tekniklerini açıklar.	C.2.2 D.1.1-3 D.2.1-4 D.3.1-3	3.2 4.1 4.2 4.3	T1
BG.4	Nefes fizyolojisini tanımlar.	C.2.2 D.1.1-3 D.2.1-4 D.3.1-3	3.2 4.1 4.2 4.3	T1
BG.5	Hangi asananın hangi hastalık halinde kullanılmayacağını tanımlar.	C.2.2 D.1.1-3 D.2.1-4 D.3.1-3	3.2 4.1 4.2 4.3	T1
BG.6	Konsantrasyonu artırıcı teknikleri açıklar.	D.1.1-3 D.2.1-4 D.3.1-3	4.1 4.2 4.3	T1
BG.7	Esneme (ısınma) tekniklerini açıklar.	D.1.1-3	4.1	T1
BG.8	Yoga nidra tekniklerini açıklar.	D.3.1-3	4.3	T1
BG.9	Yoga felsefesi ve tarihçesini tanımlar.	D.1.1-3 D.2.1-4 D.3.1-3	4.1 4.2 4.3	T1
BG.10	Yoga çeşitlerini açıklar.	D.1.1-3 D.2.1-4 D.3.1-3	4.1 4.2 4.3	T1

**b) BECERİ VE YETKİNLİKLER**

No	Beceri ve Yetkinlik İfadesi	UMS İlgili Bölüm	Yeterlilik Birimi Alt Öğrenme Kazanımı	Değerlendirme Aracı
*BY.1	Çalışmalar sırasında İSG kurallarına uygun hareket eder.	A.1.1-6	1.1	P1
*BY.2	Çalışmalar sırasında çevre kurallarına uygun hareket eder.	A.2.1-3	1.2	P1
*BY.3	Çalışmalar sırasında kalite talimatlarına uygun hareket eder.	A.3.1-3	1.3	P1
BY.4	İhtiyaç duyulan malzemeleri ve insan kaynağını belirleyerek iş programını oluşturur.	B.1.1	2.1	P1

No	Beceri ve Yetkinlik İfadesi	UMS İlgili Bölüm	Yeterlilik Birimi Alt Öğrenme Kazanımı	Değerlendirme Aracı
BY.5	İş programına ve iş emirlerine göre işlemleri gerçekleştirir.	B.1.2	2.1	P1
BY.6	İş süreçlerinde kayıt tutmaya yönelik işlemleri prosedürlerine uygun olarak yapar.	B.2.1	2.2	P1
BY.7	Çalışmalarını düzenli olarak raporlar.	B.2.2	2.2	P1
BY.8	Kullanılacak ekipman ve malzemeleri yapılacak çalışma ile ilgili işlem formu ve yöntemlerine uygun olarak hazırlar.	B.3.1-2	2.3	P1
BY.9	Kullanılan ekipman ve malzemeleri iş bitiminde temizleyerek kaldırır.	B.3.3	2.3	P1
BY.10	Çalışma alanını daha sonra gerçekleştirilecek işlemlere uygun olarak bırakır.	B.3.4	2.3	P1
BY.11	Eğitim alacak kişiyi kapıda güler yüzle selamlayarak karşılar.	C.1.1	3.1	P1
*BY.12	Sağlık durumu ile ilgili kişinin beyanını ifade eden yazılı onam alır.	C.1.2	3.1	P1
BY.13	Eğitim alacak kişiye eşlik ederek üstünü değiştirebileceği bölüme yönlendirir.	C.1.3	3.1	P1
BY.14	Yoga yapmak için uygun iş kıyafetini giyer.	C.2.1	3.2	P1
*BY.15	Eğitim alacak kişinin durumuna uygun hareketlerden en az 40 dk'lık bir eğitim programı oluşturur.	C.2.2	3.2	P1
*BY.16	Eğitim alan kişinin sakatlanmasını engelleyecek şekilde ve eğitim programını da dikkate alarak ısınma hareketlerini, kendisi de eğitim alan kişiye eşlik ederek yaptırır.	D.1.1	4.1	P1
BY.17	Isınma hareketleri sırasında eğitim alan kişiyi gözlemleyerek gerekli durumlarda müdahale ederek ısınma hareketlerini literatüre uygun şekilde yapmasını sağlar.	D.1.2	4.1	P1
*BY.18	Isınma hareketleri sırasında eğitim alan kişinin zarar görmesi veya zarar görme ihtimali ortaya çıkan durumlarda uygun müdahaleyi nasıl yapacağını gösterir.	D.1.3	4.1	P1
*BY.19	Eğitim programına uygun şekilde geçişleri düzenleyerek yoga hareketlerini, kendisi de eğitim alan kişiye eşlik ederek yaptırır.	D.2.1	4.2	P1
BY.20	Yoga hareketleri sırasında, eğitim alan kişinin nefes egzersizlerine uygun şekilde hareket etmesini sağlar.	D.2.2	4.2	P1
BY.21	Yoga hareketlerinin uygulanması sırasında eğitim alan kişiyi gözlemleyerek gerekli durumlarda müdahale ederek yoga hareketlerini literatüre uygun şekilde yapmasını sağlar.	D.2.3	4.2	P1
*BY.22	Yoga hareketleri sırasında eğitim alan kişinin zarar görmesi veya zarar görme ihtimali ortaya çıkan durumlarda uygun müdahaleyi nasıl yapacağını gösterir.	D.2.4	4.2	P1
*BY.23	Eğitim programına uygun şekilde eğitim alan kişinin meditasyonunu, kendisi de eğitim alan kişiye eşlik ederek yaptırır.	D.3.1	4.3	P1

No	Beceri ve Yetkinlik İfadesi	UMS İlgili Bölüm	Yeterlilik Birimi Alt Öğrenme Kazanımı	Değerlendirme Aracı
BY.24	Meditasyon uygulanması sırasında eğitim alan kişiyi gözlemleyerek gerekli durumlarda müdahale ederek meditasyonu literatüre uygun şekilde yapmasını sağlar.	D.3.2	4.3	P1
*BY.25	Meditasyon uygulanması sırasında eğitim alan kişinin zarar görmesi veya zarar göreme ihtimali ortaya çıkan durumlarda uygun müdahaleyi nasıl yapacağını gösterir.	D.3.3	4.3	P1

(\*) Performans sınavında başarılması zorunlu kritik adımlar.

