

**ULUSAL MESLEK STANDARTLARINA DAİR TEBLİĞ**  
**(TEBLİĞ NO: 2018/44)**

**Amaç ve kapsam**

**MADDE 1 –** (1) Bu Tebliğin amacı, bu Tebliğin ekinde yer alan meslek standartlarının yürürlüğe konulmasını sağlamaktır.

**Dayanak**

**MADDE 2 –** (1) Bu Tebliğ, 15/7/2018 tarihli ve 30479 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan 4 sayılı Bakanlıklara Bağlı, İlgili, İlişkili Kurum ve Kuruluşlar ile Diğer Kurum ve Kuruluşların Teşkilatı Hakkında Cumhurbaşkanlığı Kararnamesininin 252 nci maddesi ile 19/10/2015 tarihli ve 29507 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Ulusal Meslek Standartlarının ve Ulusal Yeterliliklerin Hazırlanması Hakkında Yönetmeliğin 10 uncu maddesine dayanılarak hazırlanmıştır.

**Yürürlük**

**MADDE 3 –** (1) Bu Tebliğ yayımı tarihinde yürürlüğe girer.

**Yürütme**

**MADDE 4 –** (1) Bu Tebliğ hükümlerini Mesleki Yeterlilik Kurumu Başkanı yürütür.

**EKLER**

Ek-1 Nefes Koçu (Seviye 5) Ulusal Meslek Standardı

Ek-2 Evcil Hayvan Kuaförü (Seviye 3) Ulusal Meslek Standardı

Ek-3 Bina Görevlisi (Seviye 3) Ulusal Meslek Standardı

Ek-4 Numarataj Elemanı (Seviye 4) Ulusal Meslek Standardı

## NEFES KOÇU (SEVİYE 5) ULUSAL MESLEK STANDARDI

<b>Meslek:</b>	<b>NEFES KOÇU</b>
<b>Seviye:</b>	<b>5<sup>1</sup></b>
<b>Referans Kodu:</b>	<b>18UMS0708-5</b>
<b>Standardı Hazırlayan Kuruluş(lar):</b>	<b>T.C. Mesleki Yeterlilik Kurumu</b>
<b>Standardı Doğrulayan Sektör Komitesi:</b>	<b>MYK Spor ve Rekreasyon Sektör Komitesi</b>
<b>MYK Yönetim Kurulu Onay Tarih/Sayı:</b>	<b>12.09.2018 Tarih ve 2018/23 Sayılı Karar</b>
<b>Resmî Gazete Tarih/Sayı:</b>	<b>21/12/2018 - 30632 (Mükerrer)</b>
<b>Revizyon No:</b>	<b>00</b>

<sup>1</sup> Mesleğin yeterlilik seviyesi, sekizli (8) seviye matrisinde seviye beş (5) olarak belirlenmiştir.

## TERİMLER, SİMGELER VE KISALTMALAR

**ACİL DURUM:** İş yerinin tamamında veya bir kısmında meydana gelebilecek yangın, patlama, tehlikeli kimyasal maddelerden kaynaklanan yayılım, doğal afet gibi acil müdahale, mücadele, ilkyardım veya tahliye gerektiren olayları,

**CİHAZ:** Nefes geri bildirim için kullanılan cihaz ve aparatları,

**ISCO:** Uluslararası Standart Meslek Sınıflamasını,

**İSG:** İş Sağlığı ve Güvenliğini,

**NEFES:** Yaşamsal faaliyetlerinin devamı için solunum sistemi aracılığı ile oksijen alıp karbondioksit verme eylemini,

**NEFES PROBLEMİ:** Doğal nefesten uzaklaştıran limitleyici nefes alışkanlıklarını,

**NEFES SEANSI:** Solunum sisteminin tam ve açık şekilde kullanılması için çeşitli tekniklerin uygulandığı seansları,

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

**RİSK DEĞERLENDİRMESİ:** İş yerinde 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:** İş yerinde var olan ya da dışarıdan gelebilecek, çalışanı veya iş yerini etkileyebilecek zarar veya hasar verme potansiyelini,

ifade eder.

## 1. GİRİŞ

Nefes Koçu (Seviye 5) Ulusal Meslek Standardı 19/10/2015 tarihli ve 29507 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Ulusal Meslek Standartlarının ve Ulusal Yeterliliklerin Hazırlanması Hakkında Yönetmelik ve 27/11/2007 tarihli ve 26713 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Mesleki Yeterlilik Kurumu Sektör Komitelerinin Kuruluş, Görev, Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik hükümlerine göre MYK'nın bünyesinde oluşturulan Çalışma Grubu tarafından hazırlanmış, sektördeki ilgili kurum ve kuruluşların görüşleri alınarak değerlendirilmiş ve MYK Spor ve Rekreasyon Sektör Komitesi tarafından incelendikten sonra MYK Yönetim Kurulunca onaylanmıştır.

## 2. MESLEK TANITIMI

### 2.1. Meslek Tanımı

Nefes Koçu (Seviye 5) iş sağlığı ve güvenliği, çevre ve kalite sağlamaya ilişkin önlemleri alarak iş organizasyonu, seans öncesi hazırlık ve nefes seansı yapan, nefes seansının neden ve nasıl yapıldığı hakkında danışanı/katılımcıyı bilgilendiren, danışanın/katılımcının nefes alışkanlığını analiz edip nefes kapasitesini artıran, mesleki gelişim faaliyetlerini yürüten nitelikli kişidir.

### 2.2. Mesleğin Uluslararası Sınıflandırma Sistemlerindeki Yeri

ISCO 08: 3423 (Fitness ve rekreasyon eğiticileri ve program liderleri)

### 2.3. Sağlık, Güvenlik ve Çevre ile İlgili Düzenlemeler

2872 sayılı Çevre Kanunu ve yürürlükteki alt mevzuatı.  
5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu ve yürürlükteki alt mevzuatı.  
6331 sayılı İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu ve yürürlükteki alt mevzuatı.

Ayrıca, iş sağlığı ve güvenliği ve çevre ile ilgili yürürlükte olan diğer mevzuata uyulması ve konu ile ilgili risk değerlendirmesi yapılması esastır.

### 2.4. Meslek ile İlgili Diğer Mevzuat

4857 sayılı İş Kanunu ve yürürlükteki alt mevzuatı.  
6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun ve yürürlükteki alt mevzuatı.

Ayrıca, meslek ile ilgili yürürlükte olan diğer mevzuata uyulması esastır.

### 2.5. Çalışma Ortamı ve Koşulları

Nefes Koçu (Seviye 5), çoğunlukla havalandırma ve temizliğinin nefes alış verişe uygun (taze hava girişinin sağlandığı) koşulları sağlayan kapalı ya da uygun şartlara sahip açık güvenli mekânlarda çalışır. Nefes seansları yerde mat üzerinde veya seans yapılan kişinin durumuna göre oturarak yapılır. Nefes seanslarının içeriği ve süreci gereği katılımcıda duyu durum değişiklikleri yaşanabilir. Hizmet verdiği müşteriler bireysel ve/veya kurumsal olabilir. İş gerekleri ve müşteri talepleri, seyahat etmeyi gerektirebilir.

Mesleğin icrası, esnasında iş sağlığı ve güvenliği önlemlerinin alınmasını gerektiren kaza ve yaralanma riskleri bulunmaktadır.

### 2.6. Mesleğe İlişkin Diğer Gereklilikler

Danışan/katılımcıdan özel durumlarda (hamile, çocuk, yaşlı, tanıli hastalık ve benzeri) nefes koçları tarafından uygulanacak seanslar öncesinde hekim görüşü alınması esastır.

### 3. MESLEK PROFİLİ

#### 3.1. Görevler, İşlemler ve Başarım Ölçütleri

Görevler		İşlemler		Başarım Ölçütleri	
Kod	Adı	Kod	Adı	Kod	Açıklama
A	İSG, çevre koruma ve kalite önlemlerini uygulamak (devamı var)	A.1	İş ortamında İSG önlemlerini uygulamak	A.1.1	İSG ile ilgili önlemleri göz önünde bulundurarak kendisini ve çevresindekileri riske atmayacak şekilde çalışır.
				A.1.2	Araç, gereç ve ekipmanı talimatlara ve çalışma ortamına uygun olarak kullanır.
				A.1.3	Kendisini ve çevresini etkileyeceğini gözlemlediği tehlike, risk ve ramak kala olayları yazılı ve sözlü olarak ilgililere raporlar.
				A.1.4	Acil durumlarda, acil durum planında yer alan önlemleri uygular.
				A.1.5	İş yerinde İSG ile ilgili karşılaştığı acil durumları ilgili kişilere iletir.
				A.1.6	Risk değerlendirme çalışmalarında gözlem ve görüşlerini ilgililere iletir.
				A.1.7	Sorumluluğundaki kişilerin İSG kurallarına uyma durumlarını denetler.
		A.2	İş süreçlerinde çevre koruma önlemlerini uygulamak	A.2.1	İş süreçlerinde çevresel risklere gözeterek çalışır.
				A.2.2	İş süreçlerinde ortaya çıkan atıkların tasnifini talimatlara göre yapar.
				A.2.3	İş süreçlerinde ortaya çıkan atık malzemelerin bertarafını talimatlara göre gerçekleştirir.
				A.2.4	Çalıştığı ortamdaki geri kazanılabilir materyallerin toplanmasına ve muhafazasına ilişkin belirlenen önlemleri uygular.
				A.2.5	Geri dönüşümü olan atıkların teslim işlemlerini talimatlara göre gerçekleştirir.

Görevler		İşlemler		Başarım Ölçütleri	
Kod	Adı	Kod	Adı	Kod	Açıklama
A	İSG, çevre koruma ve kalite önlemlerini uygulamak	A.3	Kalite gerekliliklerini uygulamak	A.3.1	Yürütülen işlerde belirlenmiş kalite gerekliliklerine uygun olarak çalışır.
				A.3.2	Kontrol sonuçlarına göre belirlediği ve yetkisi dâhilinde olan uygunsuzlukları giderir.
				A.3.3	Kontrol sonuçlarına göre yetkisi dâhilinde olmayan ve gideremediği uygunsuzlukları ilgililere iletir.
				A.3.4	İş süreçlerinin iyileştirilmesine yönelik görüş ve önerilerini ilgililere iletir.

Görevler		İşlemler		Başarım Ölçütleri	
Kod	Adı	Kod	Adı	Kod	Açıklama
B	İş organizasyonu yapmak	B.1	İş programı yapmak	B.1.1	İhtiyaç duyulan malzemeleri ve insan kaynağını belirleyerek iş programını oluşturur.
				B.1.2	İş programına ve iş emirlerine göre işlemleri gerçekleştirir.
		B.2	İşlerinin kayıt ve raporlama işlemlerini yapmak	B.2.1	İş süreçlerinde kayıt tutmaya yönelik işlemleri prosedürlerine uygun olarak yapar.
				B.2.2	İş süreçlerinde kullanacağı ekipman ve malzemelerin ön kontrollerini yapar.
				B.2.3	İş süreçlerinde ve kontrollerde belirlediği noksanlık ve olası sorunları giderir.
		B.3	Gerekli makine, donanım ve malzemeleri hazırlamak	B.3.1	Kullanılacak malzemeleri yapılacak çalışma ile ilgili işlem formu ve yöntemlerine uygun olarak hazırlar.
				B.3.2	Kullanılması gereken araç, gereç ve ekipmanı belirler.
		B.4	İş bitiminde donanım ve iş alanı temizliğini yapmak	B.4.1	Kullanılan ekipmanı iş bitiminde kaldırır.
				B.4.2	Kullanılan ekipmanı iş bitiminde temizler.
				B.4.3	Çalışma alanını daha sonra gerçekleştirilecek işlemlere uygun olarak bırakır.



Görevler		İşlemler		Başarım Ölçütleri	
Kod	Adı	Kod	Adı	Kod	Açıklama
C	Seans öncesi hazırlık yapmak (devamı var)	C.1	Çalışma ortamını ve materyalleri düzenlemek	C.1.1	Yürütülecek faaliyetlere uygun çalışma materyallerini (görsel, basılı malzeme, teknik donanım ve benzeri) çalışma ortamında hazır bulundurur.
				C.1.2	Verilecek hizmetin özelliğine uygun mekân ve materyal düzenlemelerini yapar.
				C.1.3	Görüşmelerin gizliliğini sağlamaya yönelik önlemleri uygular.
				C.1.4	Çalışma alanına taze hava girişini sağlar.
				C.1.5	Çalışma alanındaki hijyen koşullarını uygun hale getirir.
		C.2	Nefes seansının neden yapıldığı hakkında danışanı / katılımcıyı bilgilendirmek	C.2.1	Nefes seansının fiziksel etkisi hakkında katılımcıya bilgi verir.
				C.2.2	Nefes seansının zihinsel ve duygusal etkisi hakkında katılımcıya bilgi verir.
				C.2.3	Nefes seansının ruhsal etkisi hakkında katılımcıya bilgi verir.
		C.3	Nefes seansının nasıl yapıldığı hakkında danışanı / katılımcıyı bilgilendirmek	C.3.1	Seansın nasıl bir ortamda ve hangi materyallerin, cihazların kullanılarak yapılacağını anlatır.
				C.3.2	Danışana/katılımcıya uygulanacak nefes tekniği ve tekniğin seans sırasında nasıl uygulanacağı hakkında bilgi verir.
				C.3.3	Danışanın/katılımcının seans sırasında karşılaşılabileceği fiziksel, zihinsel-duygusal ve ruhsal deneyimler hakkında bilgi verir.
				C.3.4	Alet kullanılması durumunda aletin kullanımını anlatır.

Görevler		İşlemler		Başarım Ölçütleri	
Kod	Adı	Kod	Adı	Kod	Açıklama
C	Seans öncesi hazırlık yapmak	C.4	Nefes seansı öncesi danışanın/katılımcının gündemi ile ilgili ön görüşme yapmak	C.4.1	Danışana/ katılımcıya sorular sorarak seans gündemini belirlemesine destek olur.
				C.4.2	Danışandan/katılımcıdan çalışılacak tekniği etkileyecek bilgileri (genel sağlık durumu, tanılı bir hastalığının olup olmadığı, varsa geçirdiği ameliyatlar, hamilelik durumu, nasıl bir doğumla dünyaya geldiği, kullandığı ilaçlar, bağımlılıkları, psikolojik destek alıp almadığı gibi) edinir.
				C.4.3	Danışandan/katılımcıdan edindiği bilgilere göre seansın akışını ve uygulayacağı yöntemi belirler.

Görevler		İşlemler		Başarım Ölçütleri	
Kod	Adı	Kod	Adı	Kod	Açıklama
D	Nefes seansı yapmak	D.1	Danışanın/katılımcının nefes alışkanlığını analiz etmek	D.1.1	Karında yeterli nefes olup olmadığını (gözlem, cihaz ve benzeri) yöntemine uygun olarak kontrol eder.
				D.1.2	Nefes alış verişinin bağlantılı olup olmadığını yöntemine uygun olarak kontrol eder.
				D.1.3	Nefes verişinin rahat olup olmadığını yöntemine uygun olarak kontrol eder.
				D.1.4	Analiz sonuçlarına göre danışan/katılımcının nefesindeki geliştirilebilecek noktaları belirler.
		D.2	Danışanın/katılımcının nefes kapasitesini artırmak	D.2.1	Nefes kapasitesinin artmasına yönelik uygun yöntemi belirler.
				D.2.2	Nefesin bedende dengeli akışını sağlamak için uygun gördüğü noktalara elle bası uygular. <sup>2</sup>
				D.2.3	Belirlediği yöntemi uygulayarak danışanın/katılımcının nefes kapasitesini dengeli bir şekilde artırır.
				D.2.4	Yöntemin uygulanması esnasında danışanın/katılımcının nefesini gözlemleyerek istenen sonuca ulaşılan kadar süreci uygular.
		D.3	Danışana/katılımcıya uygulanan nefes seansı ile ilgili geri bildirimde bulunmak	D.3.1	Danışandan/katılımcıdan seans sürecinde yaşadıkları hakkında geri bildirim alır.
				D.3.2	Nefes seansı boyunca gözlemediği nefes alışkanlıklarının yaşantısına yansımaları hakkında geri bildirim verir.
				D.3.3	Nefes alışkanlıklarının iyileşmesi halinde yaşantısına yansıtacak durumlar hakkında geri bildirim verir.
				D.3.4	Seansın başlangıç ve bitişinde katılımcının fiziksel ve psikolojik durumu hakkında geri bildirimde bulunur.
				D.3.5	Katılımcıya bundan sonra izlemesi gereken süreç hakkında bilgi verir.

<sup>2</sup> Cihazlı yöntemde bu teknik kullanılmamaktadır.

Görevler		İşlemler		Başarım Ölçütleri	
Kod	Adı	Kod	Adı	Kod	Açıklama
E	Mesleki gelişim faaliyetlerini yürütmek	E.1	Mesleği ile ilgili yenilikleri ve süreçleri takip etmek	E.1.1	Mesleği ile ilgili yenilikleri uygun kaynaklardan takip eder.
				E.1.2	Nefes koçluğu hizmeti kapsamına dâhil süreçlerdeki değişimleri takip eder.
		E.2	Bireysel mesleki gelişimini sağlamak	E.2.1	Kişisel eğitim ihtiyaçlarına göre ilgili kurum veya kuruluşlar tarafından mesleki konulara ilişkin düzenlenen eğitim programlarına katılır.
				E.2.2	Kişisel kariyer hedeflerine göre kısa ve uzun dönemli mesleki gelişimini planlar.
				E.2.3	Mesleki belge ve dokümanlarından kişisel portföyünü hazırlar.
		E.3	Meslektaşlarının mesleki gelişimine katkı sağlamak	E.3.1	Çalışma yöntemi ve deneyimleri hakkında meslektaşları ile bilgi paylaşımında bulunur.
E.3.2	Meslektaşlarının talebi halinde mesleki ilkeler, konular ve uygulamaları hakkında görüş bildirir.				

### 3.2. Kullanılan Araç, Gereç ve Ekipman

1. Ağızlık
2. Ajanda
3. Çöp kovası
4. Destekli yer minderi
5. İletişim araçları (telefon, tele-konferans sistemleri, faks, kablosuz internet erişim cihazları ve benzeri)
6. Kırtasiye malzemeleri
7. Kum torbası/tuz torbası
8. Mat
9. Müzik için gerekli donanım (telefon, bilgisayar, hoparlör ve benzeri)
10. Nefes geri bildirim için kullanılan cihazlar ve aparatları
11. Ofis araçları (bilgisayar, projeksiyon cihazı ve benzeri)
12. Örtü (pike, polar, çarşaf ve benzeri)
13. Peçete, kâğıt mendil
14. Yastık

### 3.3. Bilgi ve Beceriler

1. Beden noktaları bilgisi
2. Bilgi teknolojisi araçları kullanmada temel bilgi ve beceri
3. Etkili iletişim bilgi ve becerisi
4. Gündem belirleme bilgi ve becerisi
5. Güvenli alan oluşturabilme becerisi
6. Kısıtlanmış nefes alışkanlıkları bilgisi
7. Mesleki etik bilgisi
8. Nefes alışkanlıkları analizi bilgi ve becerisi
9. Nefes geri bildirim için kullanılan cihazlar ve aparatlarını kullanma bilgi ve becerisi
10. Nefes seansı açma ve kapama protokolü bilgisi
11. Nefes seansı sürecini yönetme becerisi
12. Özel durumlara (hamile, çocuk, yaşlı, tanıli hasta ve benzeri) uygun seans yapma becerisi
13. Raporlama bilgisi
14. Seans kayıt dokümanları kullanma bilgi ve becerisi
15. Temel anatomi bilgisi
16. Temel dokümantasyon bilgisi
17. Temel ilkyardım bilgisi
18. Zaman yönetimi becerisi

### 3.4. Tutum ve Davranışlar

1. Çalışma ortamındaki ilişkilerinde olumlu ve duyarlı olmak
2. Çalışma zamanını işe uygun şekilde etkili ve verimli kullanmak
3. Çalışmalarında planlı ve organize olmak
4. Çevre korumaya karşı duyarlı olmak
5. Geribildirimlere ve eleştirilere açık olmak
6. Hizmet sürecinde motive edici, destekleyici tutumunu sürdürmek
7. Hizmet süreçlerinde kaliteye önem vermek
8. Hizmet süreçlerini etik kurallara uygun yürütmek
9. İlgili meslek elemanları ile işbirliği içinde uyumlu çalışmak

10. İSG ve çevre koruma önlemlerine uygun davranmak
11. İş sağlığı ve güvenliği düzenlemelerini benimsemek
12. İş yeri çalışma prensiplerine uymak
13. Danışanın/katılımcının olaylara farklı bakış açılarından bakmasına destek olmak
14. Danışanın/katılımcının sosyal ve kültürel yapısına duyarlı olmak
15. Danışana/katılımcıya karşı saygılı ve şeffaf olmak
16. Danışan/katılımcı ile çalışma süresi boyunca özel/ yakın ilişkiye girmemek
17. Kendi beden sağlığını ve temizliğini korumaya önem vermek
18. Mesleğine ilişkin konularda paylaşımcı olmak
19. Mesleğine ilişkin yeniliklere ve yeni fikirlere açık olmak
20. Mesleki etik ve ilkelere uygun davranmak
21. Mesleki gelişimini sürdürmeye önem vermek
22. Seanslarda elde ettiği kişisel/kurumsal bilgileri üçüncü kişilerle paylaşmamak

#### **4. ÖLÇME, DEĞERLENDİRME VE BELGELENDİRME**

Nefes Koçu (Seviye 5) meslek standardını esas alan ulusal yeterliliklere göre belgelendirme amacıyla yapılacak ölçme ve değerlendirme, gerekli şartların sağlandığı ölçme ve değerlendirme merkezlerinde yazılı ve/veya sözlü teorik ve uygulamalı olarak gerçekleştirilecektir.

Ölçme ve değerlendirme yöntemi ile uygulama esasları bu meslek standardına göre hazırlanacak ulusal yeterliliklerde detaylandırılır. Ölçme ve değerlendirme ile belgelendirmeye ilişkin işlemler 15/10/2015 tarihli ve 29503 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Mesleki Yeterlilik Kurumu Sınav, Ölçme, Değerlendirme ve Belgelendirme Yönetmeliği çerçevesinde yürütülür.