

SORUMLU
KARAR
ALMAK

ÖZ
YÖNETİM

ÖZ
FARKINDALIK

İLİŞKİSEL
BECERİLER

SOSYAL
FARKINDALIK

SOSYAL BECERİLER



Sorumlu Karar Verme

Sorumlu Karar Verme Nedir?

- Etik standartlara, güvenlik kaygılarına ve sosyal normlara dayalı kişisel davranış ve sosyal etkileşimler hakkında yapıcı seçimler yapma yeteneğidir.
- Çeşitli eylemlerin sonuçlarının gerçekçi değerlendirmesi ve kişinin kendisinin ve başkalarının iyiliğini düşünmesi şeklinde karakterize edilir.
- Problemleri fark etme ve etkili bir şekilde çözmek için girişimde bulunma becerisidir.
- Kişinin kendi eylemlerini değerlenmesi ve kişisel sorumluluk duygusuna sahip olmasıdır.

Sorumlu Karar Vermenin Temelleri

- Durum Analiz
- Sorunları Belirleme
- Sorunları Çözme
- Değerlendirme
- Eleştirel Düşünme ve Açık Fikirlilik
- Etik Davranış



İLİŞKİ GELİŞTİRME

İlişki Geliştirme Becerileri Nedir?

- Farklı birey ve gruplarla sağlıklı ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme yeteneğidir.
- İletişimde açık olma, aktif dinleme, diğerleriyle iş birliği yapma, sosyal baskılara direnebilme, çatışmaları yapıcı bir şekilde müzakere etme ve gerektiğinde yardım arama veya yardım teklif etme şeklinde karakterize edilir.

İlişki Geliştirme Becerilerinin Temelleri

- Etkili İletişim
- Sosyal Katılım
- İlişki Geliştirme
- Takım Çalışması
- Yardım Etme ve Yardım Arama
- Yapıcı Çatışma Çözme



Öz Yönetim

Öz Yönetim Nedir?

- Bireyin farklı durumlarda, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını başarılı bir şekilde izleme ve düzenleme becerisidir.
- Stresi etkin bir şekilde yönetme, dürtüleri kontrol etme ve motivasyonu sürdürme durumudur.
- Kişisel ve akademik hedefler belirleme ve bu hedeflere yönelik çalışma yeteneğidir.

Öz Yönetimin Temelleri

- Dürtü Kontrolü
- Stres Yönetimi
- Öz Disiplin
- Öz Motivasyon
- Hedef Belirleme
- Organizasyon Becerileri



Sosyal Farkındalık

Sosyal Farkındalık Nedir?

- Diğer insanların bakış açısını, farklılıklarını anlama ve onlarla empati kurma yeteneğidir.
- Kişinin sadece tanıdıklarıyla değil kendisinden farklı geçmişlere ve kültürlere sahip olan insanlarla empati kurabilmesidir.
- Sosyal ve etik normlara uygun bir şekilde davranma becerisidir.
- Eylemlerin aile, okul ve toplum temelli kaynaklarını ve desteklerini fark etme becerisini içerir. S

Sosyal Farkındalığın Temelleri

- Bakış Açısı Edinme
- Empati
- Başkalarının Duygularını Önemseme
- Farklılıkları Takdir Etme
- Diğerlerine Saygı Duyma



Öz Farkındalık

Öz Farkındalık Nedir? •

Kişinin kendi duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını ve değerlerini bilmesi ve bunların davranışlarını nasıl etkilediğini fark etmesidir.

• Sağlam temellere dayanan bir güven duygusu ile kişinin güçlü yönlerini ve sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirme yeteneğidir.

• Kişinin gelecekle ilgili iyimser olması ve gelişim odaklı düşünebilme becerisidir.

Öz Farkındalığın Temelleri

- Duyguları Tanımlama
- Gerçekçi Benlik Algısı
- Güçlü Yönleri Fark Etme
- Öz Güven • Öz Saygı
- Gelişim Odaklı Düşünme

