

# SOSYAL BECERİLER

## ÖZ FARKINDALIK

İç gözlem yapabilme yeteneği ve kendini çevre ile diğer bireylerden ayırıp bir birey olarak görebilme kabiliyetidir.

- Duygusal zekanın temel taşıdır.
- Duygu ve davranışları yönetebilmeyi sağlar.
- Psikolojik sağlamlığı güçlendirir.
- Öz güven sağlar.
- Karar verme becerisini geliştirir.
- Açık ve net iletişim sağlar.

## ÖZ YÖNETİM

Bireyin düşünce, duygu ve davranışlarını bulunduğu ortama ve duruma göre düzenleyebilmesi ve ifade edebilmesidir.

- Öfke, kaygı ve depresyon gibi duygu durumlarıyla baş etmeyi sağlar.
- Motivasyon sağlar.
- Kısa ve uzun vadeli hedefler oluşturmayı yardımcı olur.
- Hedefe ve göreve odaklanmayı sağlar.
- Geri bildirimlere göre öz düzenleme yapabilmeyi sağlar.

## SORUMLU KARAR VERME

Fiziksel, entelektüel, sosyal ve duygusal olarak olumlu yönde seçimler yapma yeteneğidir.

- Var olan durumu analiz etme ve problemleri tanımlamayı sağlar.
- Kişiler arası engellere yapıcı yaklaşıma katkıda bulunur.
- Analitik düşünme ve öz değerlendirme yapmayı sağlar.
- Davranışlarında kişisel ve ahlaki sorumlu olmayı kolaylaştırır.

## SOSYAL FARKINDALIK

Farklılıkları bireysel ve kültürel düzeyde anlamak, farklı görüşlere karşı saygı anlayışı oluşturmak, empati kurmak ve olumlu-sağlıklı etkileşimde bulunmaktır

- Farklılıkları/çeşitlikleri anlamayı ve takdir etmeyi sağlar.
- Diğer insanlara özenli davranmayı sağlar.
- Empatik yaklaşımı geliştirir.
- Etkin dinleme becerisini geliştirir.
- Diğer insanların bakış açısını anlamayı kolaylaştırır.

## İLİŞKİ GELİŞTİRME BECERİLERİ

Diğer insanlarla yapıcı ilişkileri başlatıp sürdürebilmeyi, iş birliği yapabilmeyi, net ve açık iletişim kurabilmeyi, sosyal kurallara uygun davranmayı ve dinleme becerilerini kullanabilmeyi içermektedir .

