

# 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 .





# ÖZ YÖNETİM

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

# **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 sağlamlılığı güçlendirir.**
- **Özgüven sağlar.**
- **Karar verme becerisini geliştirir.**
- **Açık ve net iletişim sağlar.**

**SOS**

**Farklı**



# YAL FARKINDALIK

hkları bireysel ve kültürel düzeyde

- Öfke, kaygı ve depresyon gibi duyu 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, entellektüel, sosyal ve duyu olarak olumlu yönde seçimler yapma yeteneğidir.

...  
anlama  
oluştur  
sağlık

# SOSYAL BECERİLER

...  
MIE  
ygusal  
ma

...  
...  
...  
...  
...

mak, farklı görüşlere karşı saygı anlayışı  
rmak, empati kurmak ve olumlu-  
i etkileşimde bulunmaktır

• Farklılıkları/çeşitlikleri anlamayı ve  
değerlendirmeyi sağlar.

• Diğer insanlara özenli davranmayı  
sağlar.

• Empatik yaklaşımı geliştirir.

• Etkin dinleme becerisini geliştirir.

• Diğer insanların bakış açısını anlamayı  
kolaylaştırır.

• yeteneğidir.

- var olan durumu an
- problemleri tanımlar
- Kişiler arası engeller
- yaklaşmaya katkıda
- Analitik düşünme ve
- öz değerlendirme yap
- Davranışlarında kiş
- sorumlu olmayı kola





salı z etme ve  
mayı sağlar.  
re yapıcı  
bulunur.

pmayı sağlar.  
isel ve ahlaki  
aylaştırır.

## İLİŐKI GELİŞTİRME

Diğer insanlarla yapıcı iliŐ  
sürdürebilmeyi, iŐ birliği y  
net ve açık iletişim kurabil  
sosyal kurallara uygun dav  
ve dinleme becerilerini ku  
içermektedir .

# İLETİŞİM BECERİLERİ

İletişim becerileri başlatıp sürdürmeyi,  
dinlemeyi,  
anlamayı  
ve anlaşılabilir olmayı

