

KİŞİSEL GELİŞİM



Nereye
gideceğini
bilmeyen
gemiye, hiçbir
rüzgar fayda
sağlamaz.

(Montaigne)



İyi bir hedef, ancak o hedefe yönelen kişinin kendi özelliklerini tanıyabilmesiyle seçilebilir.

Kişi, hedefini kendi kabiliyetleri ve beklentileriyle örtüştürebildiği oranda başarıya ulaşabilir.

“Ben kimim ve
yaşam hakkı
olarak hayattan
ne istiyorum?”



- Kendinizi tanımak,
 - Genel kişilik özelliklerinizi belirlemek,
 - İlgi, ihtiyaç ve beklentilerinizi anlayabilmek için ihtiyaç duyacağınız temel yöntemleri öğrenmek



- Ayrıca, iş hayatınızda daha başarılı ve mutlu olmanızı sağlamak amacıyla, mesleki alanda ihtiyaç duyabileceğiniz temel yetenekleri kazandıracak bilgiler.



- <http://www.youtube.com/watch?v=esCvgfNZoc8>
- <http://www.youtube.com/watch?v=L3AsqPthnOE>

- Başarılı olmak için değişim ve gelişim arzusuna sahip olmalısınız.



- Hayatı olduğu gibi kabul etmeyip onu daha nitelikli bir düzeye yükseltme gerekliliğine inanarak, başarıyı yakalayabilirsiniz





Sizi çok etkileyen
bir tarihi şahsiyetin
yaşam öyküsünü
okuyunuz ve
değerlendiriniz.



- Çevrenizde örnek olarak değerlendirebileceğiniz bir kişinin, beğendiğiniz özelliklerini paylaşınız.











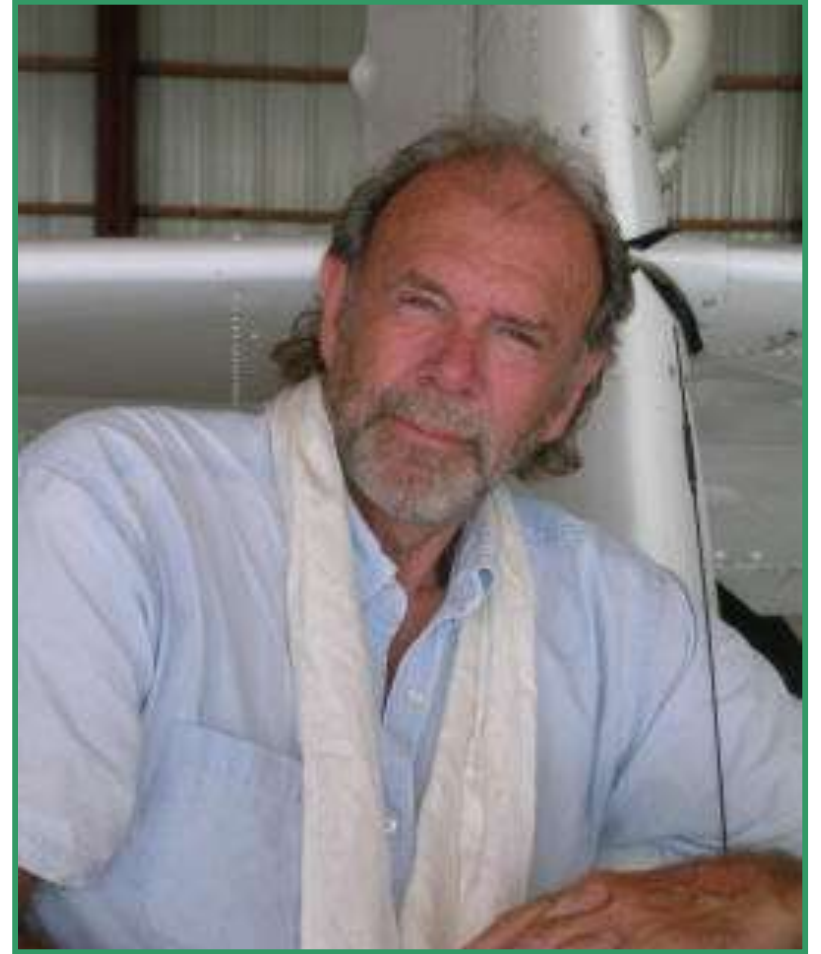




- Yaşamınızdaki her sorun, içinde bir armağan saklar.

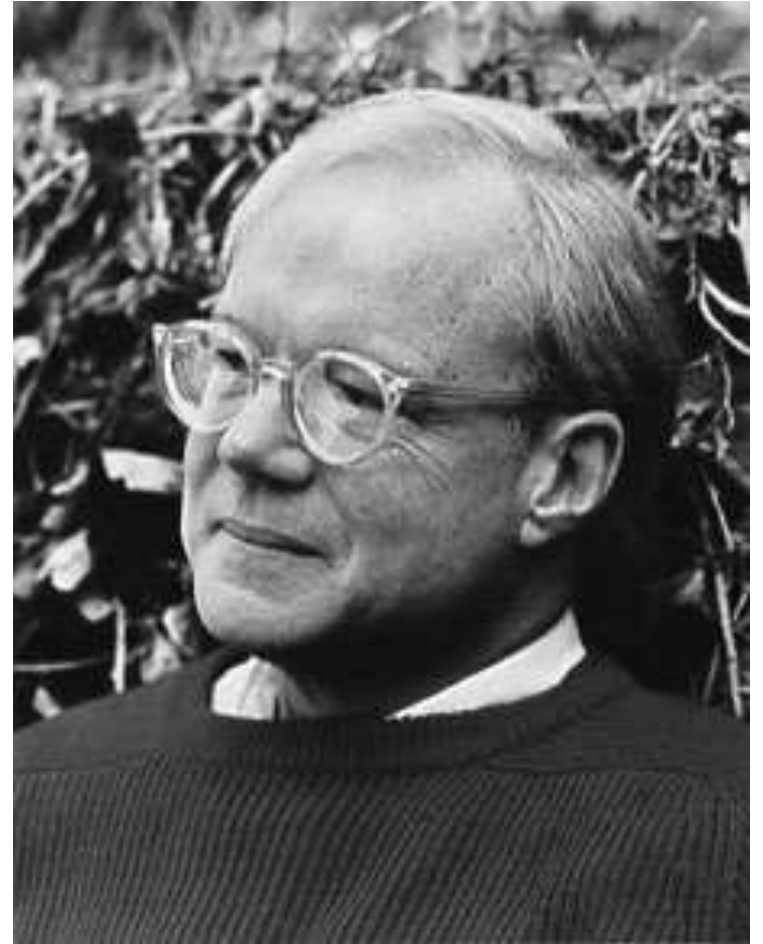
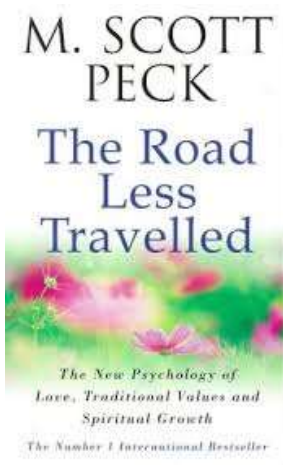
(Richard Bach)

(Marti romanının yazarı)



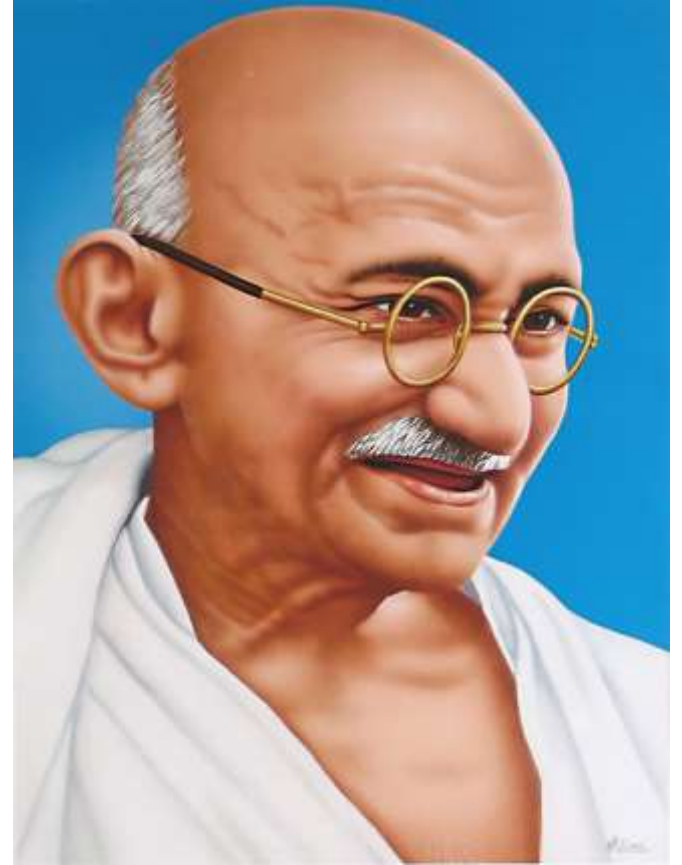
- Sorunlar, bizim bilgeliğimizi ve cesaretimizi ortaya koyar.

Scot Peck



- Dünyada görmek istediğiniz değişikliği önce siz kendi üzerinizde uygulayıp gerçekleştirmelisiniz.

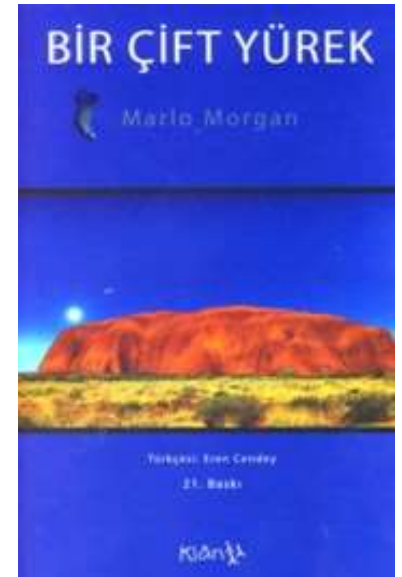
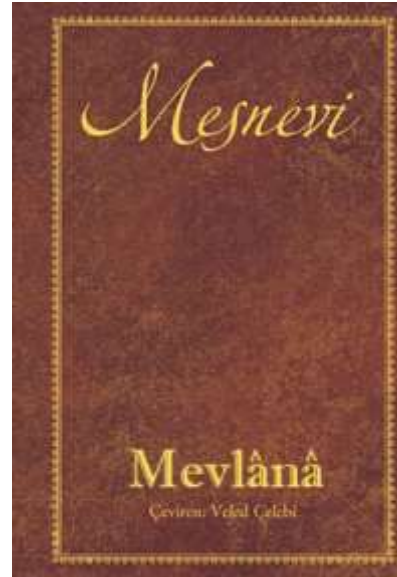
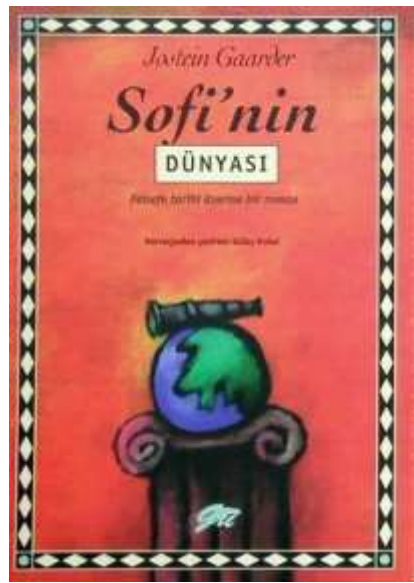
Gandhi



- Ümitsizlik
diyarına gitme,
ümitler var.
Karanlığa varma,
güneşler var

(Mevlana)

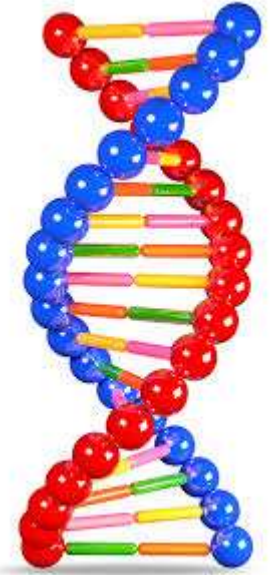




1. BİREYSEL GELİŞİM

1.1. Bedensel Özellikler

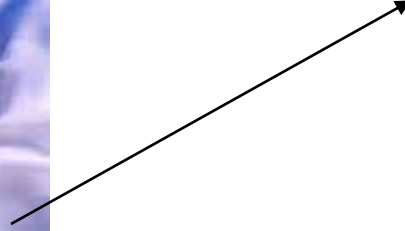
- Bireyin kişiliğinin ve yaşam tarzının belirleyicilerinden birisi olan bedensel özellikler; anne-babanın taşıdığı genlere, anne karnında geçen yaşam sürecine ve doğum sonrası etkenlere bağlı olarak değişir, biçimlenir ve kişiye özgü bir hal alır.



- Bireyin bedensel özellikleri denildiğinde; kilo, boy, kemik yapısı, kas yapısı, bedenin oranı, biçimi, duruşu, bedeni oluşturan organ ve sistemlerin yapısı ile dış görünüşünü etkileyen ten rengi, göz rengi, saç rengi gibi unsurlar akla gelir.



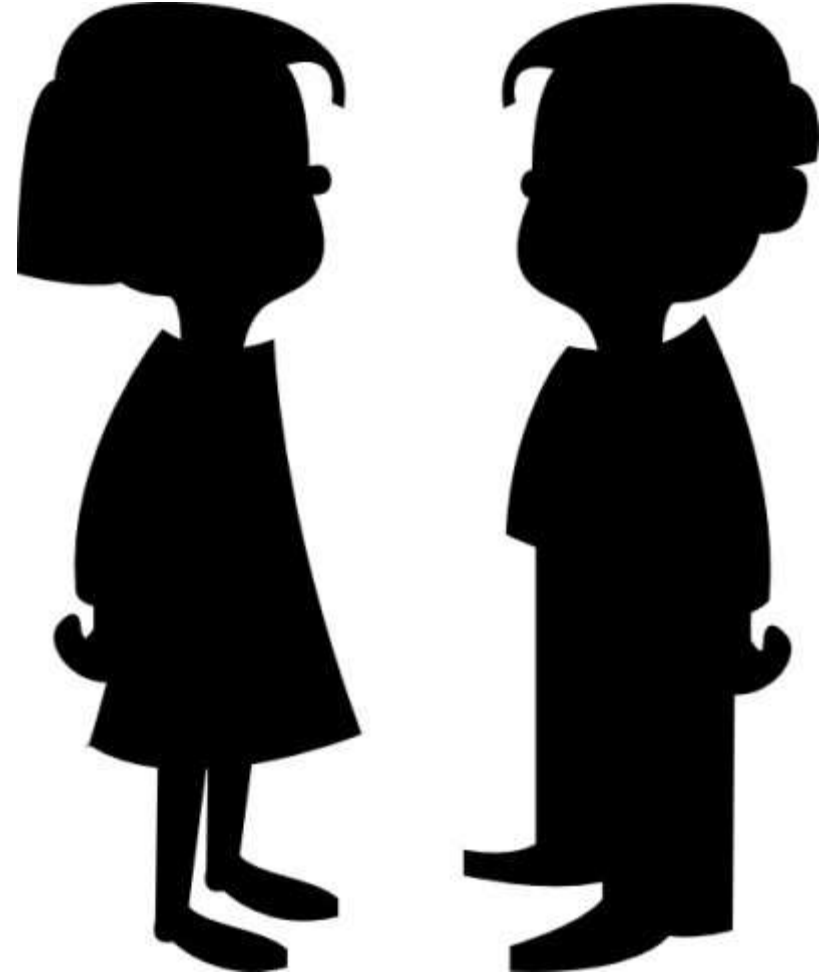
- Bedensel gelişimse doğum öncesinden başlayıp 18-20 li yaşlara kadar insan bedeninde görülen değişim ve olgunlaşma sürecidir.



- Bireyin fiziksel gelişiminde birçok sebeple farklılaşmalar meydana gelir. Hiçbir bireyin vücut yapısı ve görünüşü tam olarak diğerinin aynısı olamaz. Bu sebeple kişiler arasındaki boy, kilo vb. fiziksel unsurların farklılığı son derece doğaldır.



- Kız çocuklarının ergenlik dönemine erken girmelerinden kaynaklanan gelişmeler, erkek çocuklarında bir iki yıl daha geç başlar. Dolayısıyla aynı yaştaki kız çocuklarının, yaşlıları olan erkek çocuklarına oranla daha iri yapılı olmaları, son derece normaldir



Bununla birlikte ergenlik dönemi, her bireyde aynı anda başlamaz. Bu yüzden kimi çocuklar ergenlik dönemi gelişmelerini önce yaşarken, kimi çocuklarda bir müddet daha geç yaşayabilirler. Bu da son derece olağan bir durumdur.



- Bu dönemdeki fiziksel gelişimlerin her bireyde bir dönem mutlaka yaşanacağı unutulmamalı. ve bu değişimler son derece olağan karşılanmalıdır. Çünkü bu süreçten geçmeyen hiçbir birey yoktur. Yaşıtlarınıza göre daha uzun boylu ya da daha kısa boylu olmanız normal şartlarda endişelenebilecek bir durum değildir.



1.2. Zihinsel Özellikler

- Zihinsel özellikler bireyde gelişen anlama ve yorumlamayla ilgili niteliklerdir.
- İlk son derece sınırlı olan zihinsel faaliyetler, zamanla gelişir ve olgunlaşır.
- Bireyin bu zihinsel gelişimi onun hem doğuştan getirdiği özelliklere, hem de çevresiyle etkileşimlerine bağlıdır



Zihinsel faaliyetler şu süreçleri kapsar:

Algılama: Gerek iç, gerekse dış dünyadan edinilen bilgilerin yorumlanması ve düzenlenmesidir.

Bellek: Yaşanılanları, öğrenilenleri ve algılananları, geçmiş ve gelecekle ilişkisini, bilinçli olarak zihinde saklama gücüdür.

Muhakeme : Bilgiyi belirli bir anlam çıkarma ve sonuca varma amacıyla kullanabilme yeteneğidir.

Düşünme: Bilgi ve çözümlerin sebep-sonuç ilişkisi içerisinde değerlendirilip yorumlanmasıdır.

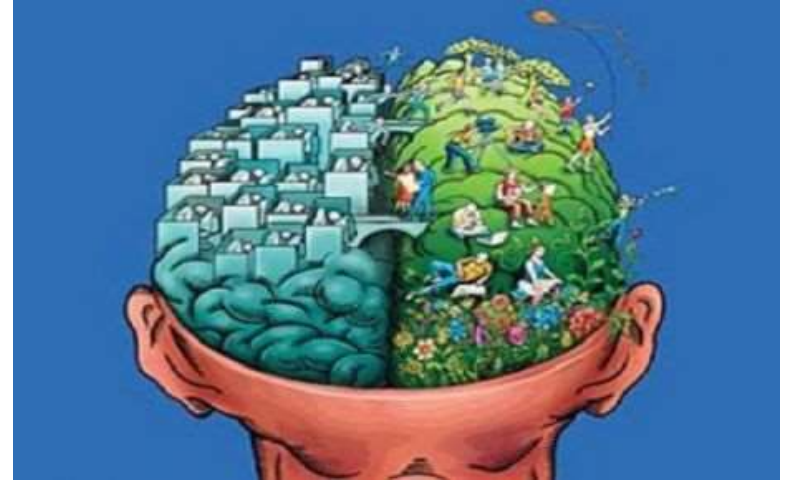
Yetenek: Bireyin öğrenme, iş yapabilme ve uyum gücüdür

- Bireylerde zihinsel gelişim, farklı farklı olsa da gelişim sürecinin ortak evrelerinden söz edilebilir.
- Birey, dünyaya ilk geldiğinde, zihinsel anlamda pek fazla davranıştan söz edilemez. İki yaşına kadar zihinsel faaliyetler gelişim içindedir ve kavramsal zekanın oluşmasının hazırlık evresidir.
- İki yaşından sonra gelişen kavramsal zeka kendi içinde dört basamağa ayrılır:

1. İlkel kavramların kazanılması (2-4 yaş arası.)
2. Sezgisel düşünme (4-7 yaş arası.)
3. Somut düşünme (7-11 yaş arası.)
4. Soyut düşünme (11 yaştan sonra.)

1.3. Ruhsal Özellikler

- Bireyin; etkiye en açık öğrenme, olgunlaşma yoluyla şekillenen ve en çok şahsına özgü niteliklerinden olan ruhsal özellikler, bütün bu sebeplerden dolayıda, üzerinde kesin konuşulması güç olan bir alandır.



- Bireyin ruhsal özelliklerinin oluştuğu esas dönem, okul öncesi çağdır. Bu dönemde temel kişilik özellikleri gelişir. Bu yüzden bireyin eğitimindeki en önemli dönem, okul öncesi yaşlardır.



- Okul öncesi çağı, çocuğun bütün duygu türlerinin ortaya çıktığı çağdır.
- Öfke, kıskançlık, nefret, hoşgörü, sevgi, aylaşım vb. duygular bu çağda belirir.
- Bu sebeple, bu çağda ailenin tutumu büyük önem taşır.
- Çocuk ailesinden ve yakın çevresinden gördüğü tepkilere karşılık, duygularını biçimlendirir



- Çocuk ailesinden ve yakın çevresinden gördüğü tepkilere karşılık, duygularını biçimlendirir



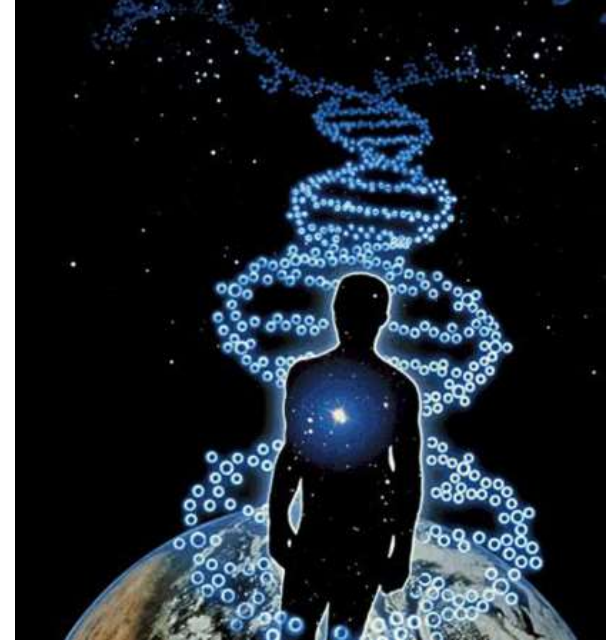
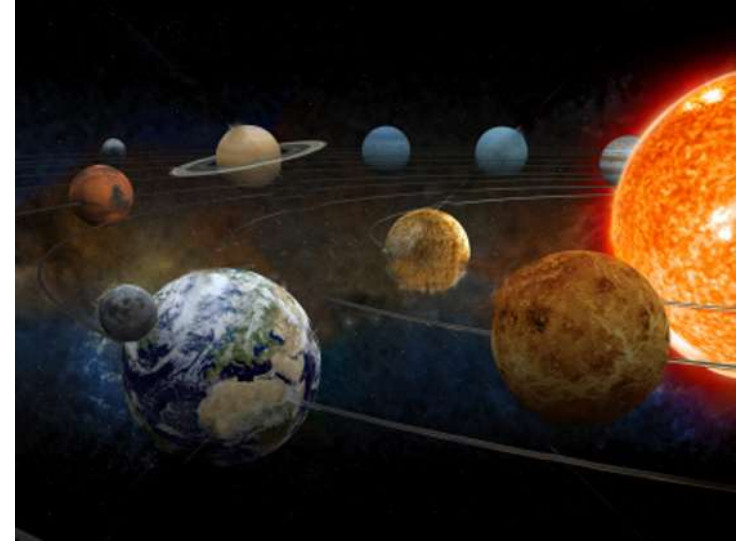


1.4. Kendini Tanıma

- Kendini tanıma çabası, sanıldığı kadar kolay olmayan bir süreçtir. İnsan çoğu zaman kendini adlandıramadığı ve tanımlayamadığı duygular veya tutumlar içerisinde bulabilir. Bu nedenle kendini tanıma çabasına daha temel yaklaşımlar getirmekte fayda vardır.



- **Kendini tanıma çabası** içerisinde olan kişi, önce birey olarak kendisini değerlendirmekle değil; varlık olarak insan kavramını ele almakla işe başlamalıdır.
- Yani insan, kendi bireysel dünyasını görmeye çalışmadan önce insan olarak **evrendeki yerini** değerlendirmelidir.



- O halde nedir evren? İnsanlığın bugünkü bilgi düzeyiyle tanımlayabildiği evren, ifadenin yetersiz kalacağı kadar büyük ve sonsuz bir varlık düzeyidir



- Bu insan aklının algılamakta zorlanacağı uçsuz bucaksız büyüklük içerisinde ufacık bir gezegendir dünya.



- Peki bu ufacık dediğimiz dünya, evrenin içerisinde bir parça olarak görülmeyip kendi bütünlüğü içerisinde değerlendirilirse?
- O zaman dünya da koskocaman bir varlık âlemidir.
- Denizleri, dağları, kuşları, bitkileri ve saymakla bitmeyecek varlıklar topluluğuyla, o da eşsiz ve benzersiz bir bütündür.



- Peki o halde esas soru nedir? Neden bütün bunlar dile getirildi? Esas soru, bu inanılmaz güzellikteki varlık aleminin nasıl değerlendirileceğidir?
- Bu sorunun en güzel cevabı; bütün bu inanılmaz ve sayısız güzelliklerin tek sebebinin insan oluşudur.



- Yani insan yoksa bütün bu sonsuzluk da yok ve anlamsız demektir.
- Kısaca insan o kadar değerli ve kıymetlidir ki, bunca özen sadece onun yaşamasını sağlamak için var olmuştur



- Kendini tanıma yolundaki insan; kendisine ait herhangi bir bireysel özelliği ele almadan önce, bu gerçekliği kavramalıdır.
- Kendisini hangi düzeyde değerlendirirse değerlendirsin, hiç fark etmez, insan olduğu için son derece kıymetli ve eşsizdir.



- Her bireyin sadece insan olma vasfı, ona bu değeri ve güzelliği katmaktadır.
- Bu, sadece yaşaması için sunulan hazinenin büyüklüğünden bile kolaylıkla anlaşılabilir.



- O halde ilk ilke şudur; insan değerlidir ve siz, başka hiçbir şeye ihtiyaç duymadan, sadece insan olduğunuz için bu değeri zaten hak ediyorsunuz.
- Yani herkes gibi siz de biricik ve eşsizsiniz.
- Her türlü özen ve güzelliği fazlasıyla hak diyorsunuz.



- Kişisel gelişim süreciniz için atılacak ilk adım, kendi kıymetinizin farkında olmaktır.
- Ruhsal, zihinsel ve bedensel anlamda kendinizi değerlendirmeye tabi tutarken, bu gerçek asla göz ardı edilmemelidir.
- Kişi, kendisini ve çevresindekileri hak ettikleri değer içerisinde görmelidir



Bundan sonra gelecek olan aşama, kişinin kendisi ile kuracağı olumlu diyalogdur



- Zihinsel, bedensel veya ruhsal özelliklerinizi değerlendirirken, yargılama değil algılama çabası içerisinde olmaktır.

Gerçek şu ki, en başta fiziksel özellikler olmak üzere diğer özelliklerin oluşumunda insanın kendi emeği yok denecek kadar azdır



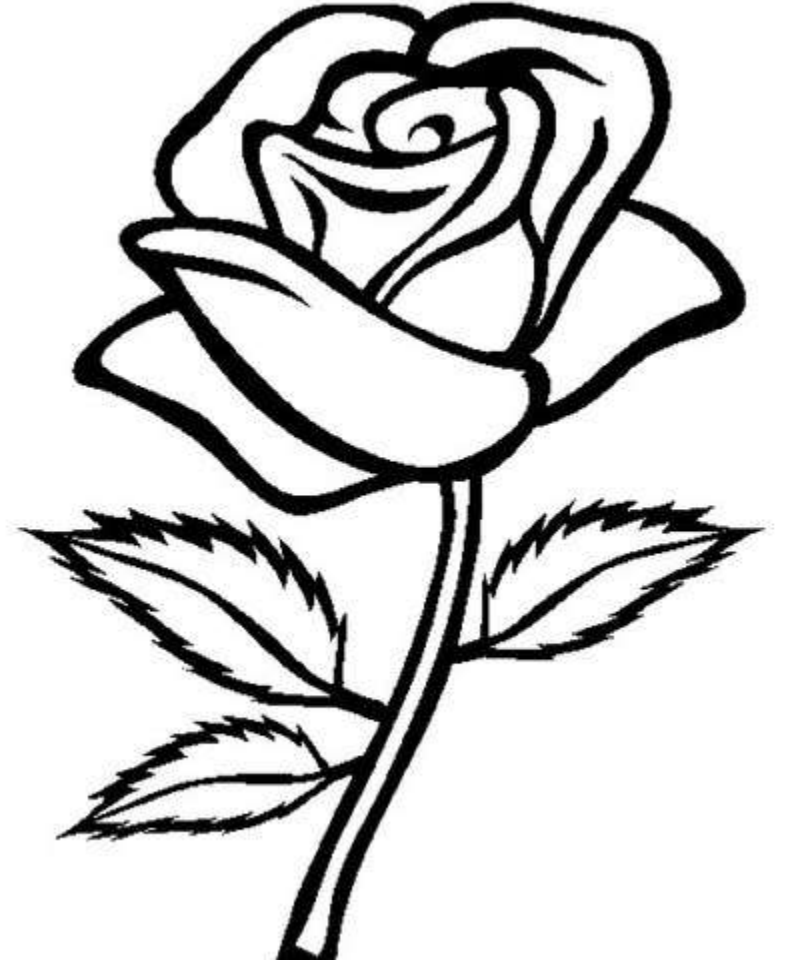
- Bu aşamada gerekli olan, her insanın mutlaka üstün ve zayıf yönleri olduğu gerçeğini hoşgörüyle karşılayabilmektir



- Bu noktada yapılacak en kötü tercih, kayıtsız ve çabasız kalmaktır. Yani bireyin zayıf yönlerinin verdiği eziklik duygusunu kabullenmesi, ya da güçlü yönlerini geliştirme çabası içerisine girmemesidir



- Gelişim sürecinin başarısı hoşgörü ve olgunlukta yatar. Burada kastedilen bireyin kendisine yönelik hoşgörüsü ve olgunluğudur.
- Yani kişinin hataları ya da eksikliklerini olgunlukla karşılayabilmesidir. Hiçbir birey hatada ve eksiklikte yalnız değildir



- GÜÇLÜ OLAN,
ZAYIF YANINI
HERKESTEN
İYİ BİLENDİR



- DAHA GÜÇLÜ OLAN İSE ZAYIF
YANLARINA HÜKMEDEBİLENDİR

Tanınan ve bilinen bir çevrede bir yerden başka bir yere gitmek, yabancı olduğunuz bir yerde, bir yerden başka bir yere gitmekten çok daha kolay ve zahmetsizdir.

Bilmek ve tanımak, yeterlilikleri ve eksiklikleri gözlemleyebilmek, amaç ve hedeflere ulaşma aşamasının olmazsa olmaz kuralıdır.



Alınan kararlar kişinin kapasitesiyle uyumlu olmalıdır

- **Kendini tanımak;**
neyi sevip neyi
sevmediğini bilmek,
güçlü ve zayıf
yönlerini
görebilmek, kendi
sınırlılıklarını ve
yapabileceklerini
bilmek, rolünün ve
sorumluluklarının
farkında
olabilmektir.



Elinizden geldiği kadar bu işe vakit ayırınız ve mutlaka yazarak düşünmeye çalışınız.

1. Kendinizle ilgili olumlu özelliklerinizi düşünün. En çok hangi özelliğiniz beğeniyorsunuz?
2. Kendinizde beğenmediğiniz özellikler nelerdir? Bunlar en çok hangi zamanlarda ortaya çıkar? Beğenmediğiniz özelliklerinizi değiştirmek için neler yapabilirsiniz?
3. Başka insanlarda beğenmediğiniz özellikler nelerdir?
4. Başkaları sizi nasıl tanıımlar? Örneğin arkadaşlarınız, akrabalarınız, komşularınız, öğretmenleriniz sizin nasıl bir insan olduğunuzu düşünürler?
5. Başkalarının sizi nasıl tanımasını isterdiniz? Her insanın diğerlerine göre iyi yaptığı ve diğerlerine göre daha kötü yaptığı bir şeyler vardır. Sizin güçlü ve zayıf olduğunuz yanlarınız nelerdir?

6. Her insanın dürüstlük, arkadaşlık, açık sözlü olma, saygılı olma, çevreyi koruma gibi bazı değerleri vardır. Her insanın öncelik verdiği değerler değişik olabilir. Sizin öncelik verdiğiniz değerler nelerdir?
7. Bundan 15-20 yıl sonra nasıl bir insan olmak istediğinizi düşünün. Nerede, kimlerle yaşamak istediğinizi, ne iş yaptığınızı hayal edin. Bunları gerçekleştirebilmek için nelere ihtiyacınız olduğunu saptamaya çalışın. Kendinizle ilgili değiştirmeniz, geliştirmeniz, öğrenmeniz gereken şeyler nelerdir? Bunları bulmaya çalışın?
8. Her insanın çeşitli rolleri ve bu rollerin yerine getirilmesi gereken sorumlulukları vardır. Örneğin anne rolü, öğrenci rolü, çalışan rolü, kardeş rolü, arkadaş rolü vb. Sizin rolleriniz nelerdir? Her bir rolünüz için ne gibi sorumluluklarınız var? Belirlemeye çalışın

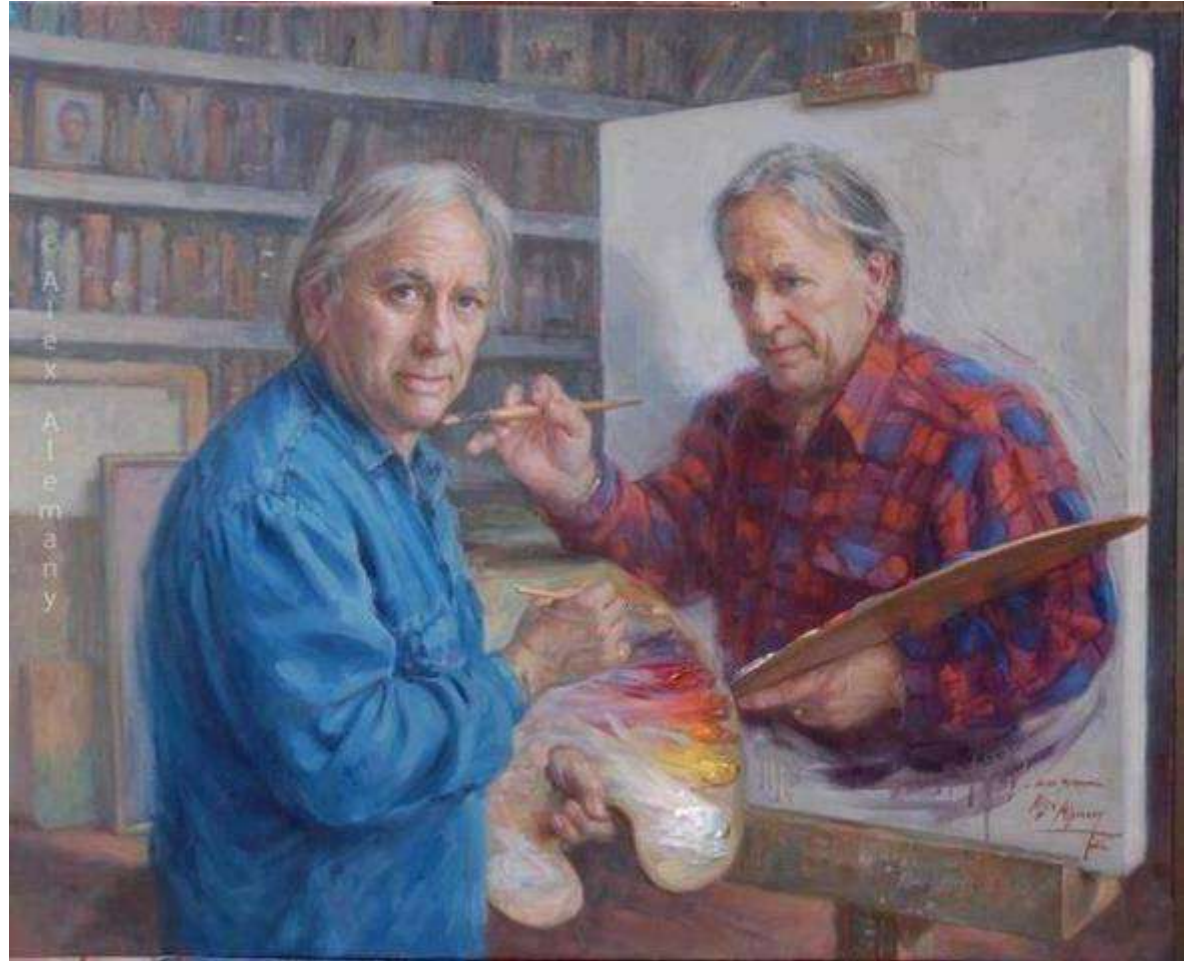
1.5. Kendini Geliştirme

- **Gelişim**, belirli bir duruma doğru gerçekleşen değişim surecidir.



- Kendini geliştirmekse; insanın olmak istediği ve belirlediği bir kişisel durumu elde etmek için gerçekleştirdiği değişim surecidir.

- Başka bir deyişle kişisel gelişim, olmak istenilen yere varma çabasıdır.



- Görüldüğü üzere kişisel gelişim için önce olmak istemek ve olunmak istenilen yeri (durumu-yapıyı) belirlemek gerekmektedir.
- Ne istendiği önceden belirlenmelidir.



- İnsan hayatında hedef belirleme çabasının önemi çok iyi anlaşılmalıdır.



Hedef olmadan ne bir yere varılabilir, ne de bir sonuç elde edilebilir. Bu da çok değerli olan insan ömrü için göze alınabilecek bir durum değildir. **Gelişim, hedefsiz imkânsızdır**



- **AMAÇLANAN
DAN DAHA
YÜKSEĞE
VARILAMAZ.**



- Hedef belirlemede kolaylık sağlayacak bazı noktalara değinmek faydalı olacaktır.

İlk aşama
kendini
olabildiğince
tanımak,
yapabilecekleri
nin-gücünün
farkında olmak
ve istemektir



- Kendini anlayabilme ve gelişme arzusu ile başlanan süreç içerisinde hedef belirlerken, **olumlu** olunmalıdır



- Hedef belirlerken olumlu olmak, elbette ki yeterli değildir. Bu başlangıç aşamasıdır.



- Hedef belirlerken
“ Bu hedefin
benim için anlamı
ne? Ben bunu
gerçekten istiyor
muyum?
• Bu hedef
gerçekleşirse ne
olur?” gibi
soruların da
sorulması gerekir



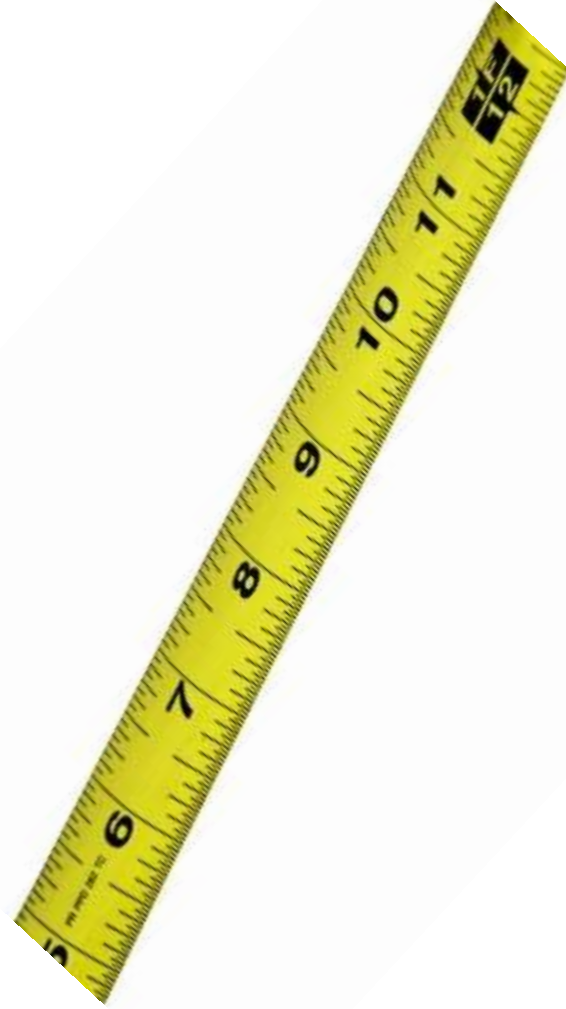
- Hedef belirlenirken hedefin tüm detayıyla ve net olarak ortaya konması gerekir.



- “Başarılı olmayı istemek” yeterli ve net bir cümle değildir.



- Ölçülemeyecek nitelikteki hedeflere ulaşıp ulaşılmadığı anlaşılamaz.



- Demek ki hedef,
aynı zamanda
ulaşılabilir
olmalıdır.
Ulaşılamayacak
hedef gerçekçi
değildir. Hedefin
gerçekçi olması
gerekir



- Hedef için doğru zaman olup olmadığı, yeterli kaynakların var olup olmadığı gözden geçirilmelidir. Hedefe ulaşıldığı anın zihinde canlandırılması, hayal edilmesi de önemlidir.



- Hedefe ulaşıldığında hissedilecek duygu ve dűřűnceler yeterince hissedilebilmelidir ki gerçekten hedefe ulaşıldığında bir hayal kırıklığı oluşmasın



- Hedefin belirlenmesi, gelişim sürecini zaten başlatmış olacaktır. Bu aşamadan sonrası düşünceleri eyleme geçirmekle olacaktır.



- Hedefler küçük ya da büyük olabilir.
- Önemli olan sizi, varmak istediğiniz noktaya taşıyabilmesidir.
- Bir asıl hedef ve buna bağlı alt hedefler de oluşturulabilir





A: Kırmızı Karakter

- ☐ B: Sarı Karakter
- ☐ C: Yeşil Karakter
- ☐ D: Mavi Karakter

SARI KARAKTERLERİN TEMEL ÖZELLİKLERİ

- Sarı karakterli kişiler, bu 4 ana kategori içinde en hareketli karakterdir.
- İlgi çekici ve karizmatik yapılarıdır.
- Dışarıdan bakılınca sevimli, kıpır kıpır, hikayeler anlatıp güldüren ve gülen birini görüyorsanız onları hemen tanırırsınız.
- Birebir ilişkilerde çok aktiftirler.
- Yabancılarla kolaylıkla ve özel bir çaba göstermeksizin ilişki kurarlar.
- Geniş bir tanıdık çevreleri vardır.

- Hayaller kurmaya yatkındırlar.
- Vizyonları çok geniştir. Bir organizasyon içerisinde büyük projeler hayal edebilen, çok daha büyük ve parlak bir geleceği düşünebilen kişilerdir. Ancak bunları hayata geçirme konusunda büyük sıkıntılar yaşayabilirler.
- Bu karakter grubunun genel özellikleri; girişkendirler, ayrıntılar üzerinde düşünmezler, çalışma alanları dağınıktır, onları toparlayacak birine ihtiyaç duyarlar, eğlenceli ve hareketlidirler, mutluluk ve enerji yayarlar, dikkatsizdirler, hazır cevaptırlar, ikna edicidirler, sorunlara ilginç çözümler bulurlar, meraklıdırlar.

Mavi Karakterli Kişilerin Özellikleri

- Mükemmeliyetçidirler. Duruşları, kıyafetleri ve her şeyleriyle çok düzenlidirler.
- Her şeyleri uyum içinde görünür.
- Kurallara çok bağlıdırlar.
- Çalışma ortamları tam anlamıyla mükemmel ve profesyoneldir. Her şeyleri planlı ve programlıdır.
- Hassas insanlardır. Ayrıntılar konusunda titiz davranırlar.
- Çoğu zaman karar vermede büyük sıkıntılar yaşarlar.
- Genelde yalnızlıktan hoşlanırlar.
- Konuştuklarında ses tonları alçaktır. Konuşma hızları düşüktür.
- Duygularını açıkca ortaya koymazlar, mantık ağırlıklıdırlar. Heyecanları ve duyguları ölçülüdür.

- Bir olumsuzluk esnasında sakin ve akılcı olabilirler.
- Kuralcı olduklarından kolay kolay değişmek istemezler.
- Daima tedbirlidirler.
- Olayların olumsuz yönlerini görüp kaygılanırlar.
- Detaycıdırlar.
- Meraklıdırlar,
- araştırmacıdırlar.
- Riskleri önceden görürler.
- Ciddi ve ağır başlıdırlar.
- Standartları yüksektir.
- Yeteneklidirler.

Kırmızı Karakterli Kişilerin Özellikleri

- Güçlü kararlı tiplerdir.
- Az laf, çok iş derler.
- Sonuç odaklıdırlar.
- Herkesin onlar gibi düşünüp hareket etmesini isterler.
- Gereksiz konuşmalardan ve işlerden hoşlanmazlar.
- Hep yapacak işleri ve alınmış kararları vardır. Önemli olan onlara göre işin özünü anlamak ve sonucu elde etmektir. Bu yüzden kararlarını uygularken gözleri başka bir şey görmez.
- Yüksek; ancak gerçekçi hedefler belirlemekten ve bunları gerçekleştirmeye çalışmaktan büyük zevk alırlar.
- Son derece bağımsız insanlardır.
- Zaman yönetimi konusunda üstün bir becerileri vardır.
- Konuşması hızlı ve tempoludur.
- Çalışma ortamları, ne çok dağınık ne de çok düzenlidir.

- Hep dik durmaya çalışırlar, kimseden yardım istemeyi sevmezler.
- Kendilerini daima haklı görme eğilimleri vardır.
- Eleştiriden pek hoşlanmazlar.
- Kararlı ve iş bitiricidirler.
- Ani kararlarıyla insanları şaşırtabilirler.
- İşlerine aşırı odaklanırlar; fakat sonuçlar konusunda yeterli değerlendirmeyi yapamayabilirler.
- Lider özelliklidirler. Özgüvenleri yüksektir

Yeşil Karakterli Kişilerin Temel Özellikleri

- Orta yollu tiplerdir.
- Dikkat çekici hatalarda bulunmazlar.
- En belirgin yönleri her yerde mutlu olabilmeleri ve hallerinden memnuniyet duymalarıdır.
- Sabırlıdırlar.
- Ayırt edilmesi en güç olan ve zor anlaşılan kişilerdir.
- İçten içe çok inatçıdırlar.
- Projeleri yarım bırakabilirler.
- Pek fazla kimseye hayır diyemezler.
- Barışçıl ve fedakardırlar.
- En çok önemsedikleri şey
- çevreden saygı görmektir.
- Daha duygulu ve heyecanlıdırlar.
- Gruplarla uyumludurlar.

- Kendilerini ön plana çıkarmaya çalışmazlar.
- Başka insanların katkılarındaki değeri görme konusunda oldukça yeteneklidirler.
- Uyumlu ilişkilere çok değer verirler.
- Başka insanların hislerine karşı duyarlıdırlar.
- Çok hareketli ortamları sevmezler.
- İnce ve düşündürücü espiri anlayışına sahiptirler.
- Kendileriyle barışıktırlar.
- Çok rahattırlar.
- Çatışmadan çok çekinirler.
- Doğal arabulucudurlar.
- Çok sabırlıdırlar.
- İçlerinde fırtınalar koparken dışarıdan sakin görünebilirler.
- Kimseyi kırmak istemezler.

2. MESLEKİ GELİŞİM

2.1. Etkin Problem Çözmek ve Proje Geliştirmek

Bir ortamdan veya durumdan, daha çok tercih edilen bir başka duruma geçilmesi esnasında karşılaşılan engeller ya da zorluklara **problem** denir.

Problem kavramı, iyileştirilmesi gerektiği düşünülen somut veya soyut tüm kavramlar için geçerlidir. **Problem çözme ise**; var olan engelleri aşmak suretiyle bir durumdan, olması istenilen başka bir duruma geçmek için kullanılan sürecin adıdır.

Bu sebeple problem çözme süreci ana hatlarıyla dört kategoriye ayrılabilir..



1. Sorunu Tanımlama:

Bir problemin çözümü,
öncelikle problemin
varlığıyla mümkündür.

Nasıl ki kimse
sorulmamış soruları
cevaplayamazsa, yine
hiç kimse de
belirlenmemiş
problemleri çözemez.
Öncelikle problemin
anlaşılması ve en net
biçimiyle ortaya
konulması gerekir



2.Muhtemel Çözümler Geliştirme:

Bu noktada yapılması gereken sorunun tüm Yönlerini değerlendirebilmek ve ona uygun tutum ve davranışlar geliştirebilmektir.

En uygun çözümler, güçlü tanımlamalar ortaya koymakla elde edilir.

Bu aşamada ne kadar çok düşünce ortaya atılır ve üzerinde tartışılırsa, en doğru çözüme o oranda yaklaşılr.



3.Çözümleri Değerlendirme:

Belirlenen çözüm alternatiflerinin muhtemel sonuçları karşılaştırılarak, her biri dikkatlice değerlendirilmeli ve en uygun olan seçilmelidir. Bunun için istenen sonucun çok iyi belirlenmesi, çözümlerin istenen sonuca göre değerlendirilmesi, çözüm yolunun getirebileceği risklerin gözden geçirilmesi gerekir.



4. Belirlenen Çözümün Uygulamaya

Konulması: Çözümün uygulanmasında planlama ve ihtiyaç duyulacak kaynakların temini gerekir. İstenilen sonuca ulaşmak için yapılacak planda beklenmedik durumlar için alınacak tedbirler de yer almalıdır.



5. Çözüm
başlandığı anda,
elde edilenlerin
ulaşılma istenen
sonuç açısından
değerlendirilmesi ve
oluşabilecek
sapmaların
düzeltilmesi gerekir.
Çözüm tamamen
uygulandığında ise
sonuca ulaşıp
ulaşılmadığı
ölçülmelidir.



Bir problemin çözüme varmaması çeşitli sebeplere dayanabilir. Bu sebepler şöyle,sıralanabilir:

- ☐Metotlu çalışmamak
- ☐Yeterli istek ve kararlılığa sahip olmamak
- ☐Yetersiz bilgi
- ☐Sorunu yanlış tanımlamak
- ☐Gerekli teknik ve yeteneklere sahip olmamak
- ☐Çözümü etkili bir biçimde uygulamaya koymamak
- ☐Sorunu farklı açılardan görmemek
- ☐ Kendinizi iyi ifade edememek
- ☐Başaramama korkusu
- ☐Risk almamak
- ☐Esnek düşünememek vb

Proje geliştirmek de bir
anlamda problem
özmektir. Proje daha
iyi bir durum

oluşturmak için ortaya
atılan planlı ve organize
görüşler bütünüdür.

Bu nedenle proje
geliştirilirken yapılması
gerekten işler, problem
özümü aşamasında
yapılması gereken
işlerle
benzerlik arz eder.



İyi bir proje için

Varılmak istenen amacın belirlenmesi, engeller ve fırsatların değerlendirilmesi, uygun yöntemlerin belirlenmesi gerekir.

Ancak proje geliştirme, daha fazla yaratıcılık ve ince noktaları görebilme yetisi ister. Bu anlamda sahip olunması gereken nitelik, yaratıcı düşünce oluşturmaktır.

Yaratıcı düşünme, tecrübe ve bilgileri sıra dışı şekillerde harmanlamayı, algılamayı, zihinsel bağlantı kurabilmeyi gerektirir.

Yeni fikirler ve projeler üretebilmek için aşağıdaki önerilerden faydalanılabilir:

Düşünce Üretimi Rahatlığı:

Hayal gücüne yönelik eğlenceli bir egzersiz olarak düşünülebilir.

Yapılması gereken kısa bir zaman dilimi içerisinde, amaca yönelik akla gelebilecek tüm düşünce ve çağrıştırdığı kelimeleri yazmaktır.

Ne kadar çok kelime ya da düşünce not edilirse o kadar alternatif yakalama olanağı ortaya çıkar.

Serbest İlişkilendirme:

Proje ile ilgili her hangi bir sembol, resim ya da çağrıştırıcıyı ele alıp onunla ilişkili cümleler kurulabilir ve kurulan bu cümleleri

tamamlayan bağılı yeni cümleler oluşturularak düşünme gücü geliştirilebilir.



Tartışma:

Oluşturmak
istediğiniz
yapının veya
projenin
başkalarıyla
konuşulması
yeni fikirler
edinmeyi
kolaylaştırır.



Hayal Kurma:

Pek önemsenmese de yaratıcılığın en önemli kaynağıdır. Hayal kurma, alışılmış kalıpların dışına çıkmayı, eylem gerektirmediği için sınırsız alternatifi gözden geçirebilmeyi, sadece size ait olacağı için orijinalliği, potansiyel engelleri fark edebilmeyi kolaylaştırır.



Benzetme:

Daha önce tecrübe edilmiş yaşantılardan faydalanılarak yeni düşüncelerin oluşumuna fırsat verilebilir.



Çevreyi gözlemlene ve ortam değıştirerek yeni
objeleri değlendirmek de yaratıcılık için bir fırsat
oluşturabilir



2.2. İletişim, Sunum ve İkna Becerilerini Geliştirmek

2.2.1. İletişim

İletişim, kişinin kendisi ve çevresiyle oluşturduğu sözlü ya da sözsüz anlama, anlatma, algılama, yorumlama ve aktarma sürecidir.



Çevrede yaşanan herhangi bir olay, gözlemlenen bir cisim, hissedilen bir duygu, kişinin kendisiyle ve çevresiyle oluşturduğu bir iletişimdir. Görüleceği üzere iletişimin alanı son derece kapsamlı ve bireyin dünyasında etkisi oldukça büyüktür.



- Bu nedenle **iletişim**, bireyin dünyasında oluşturduğu algılama ve ifade etme düzeyidir diyebiliriz. Yani iletişim, kişinin hayatına denk düşen bir kavramdır.



Yüksek iletişim kalitesi, yüksek hayat kalitesi olarak yorumlanabilir.



İnsanın uyku dışında hemen her an gerçekleştirdiği bir etkinlik olan iletişimin geliştirilmesinin temel noktası, karşınızdaki kişiyi dinlemek ve anlamaya çalışmaktır. Bu da ancak karşımızdaki kişiye değer vermek ve anlamaya çalışırken kendimizi onun yerine koyabilmekle mümkündür.



- Oysa iletişimimizin büyük çoğunluğu, karşımızdakini anlamaktan önce kendimizi anlatabilmek düzeyinde gerçekleşir. Amaç genelde yanıt vermek, kontrol etmek ya da yönlendirmektir



- Olması gerekense anlamak niyetiyle dinlemek, karşınızdaki kişiyi hissetme çabası içinde olmaktır. Anlamak için dinlemek, karşınızdaki kişinin kafasındaki ve ruhundakiyle ilgilenmek demektir.



- Anlaşılmak, onaylanmak, değer verilmek ve takdir edilmenin bir insan için ne kadar önemli olduğu düşünülürse, insanın karşısındaki kişiyi samimiyetle dinleme çabasının bile ilişkiler açısından olumu yapıcılığı görülebilir. İçtenlikle anlama çabası, başlı başına güzel bir iletişim atmosferi oluşturmaya yetecektir.



- Dinlemeden anlamaya çalışmak, hastalığa teşhis koymadan ilaç önermeye benzer.





- Anlaşılma çabası, anlatmayı ve dolayısıyla dil kabiliyetini gerektirir. Dil, insanların dünyayı anlamasını sağlayan, bireyin kendisiyle ve çevresiyle iletişim kurmakta kullandığı semboller ve sesler bütünüdür.



- Dili etkin kullanmak, bireyin başkalarını anlamasını ve istediğini anlatabilmesini kolaylaştıracaktır. Etkin bir dil kabiliyetini geliştirmenin en kesin yöntemi ise yetkin bir okuma becerisini kazanmaktır.



- Kişinin bir duygu veya düşüncüyü aktarırken kullandığı beden dili, karşı tarafın farkında olmadan algılayabildiği daha ciddi bir iletişim unsurudur



- Yapılan incelemeler beden dilinin iletişimde yaklaşık %58 oranında etkin olduğunu, ses tonunun %38 ve seçilen kelimelerin de %7 oranında etkili olduğunu göstermektedir.

İnsanların iletişim esnasında bakışları kişi hakkında ip uçları verir.

Bakışların taşıdığı ifadeler aşağıda sıralanmıştır



- Sol üst tarafa bakıyorsa,
- Görsel hatırlama ile ilgilidir. Daha önceden var olan bir nesne, kişi, olay ya da durumun görsel olarak zihinde canlandırılması yoluyla hatırlanmaya çalışıldığını gösterir.



- Sağ üst tarafa bakıyorsa, görsel tasarlamak ile ilgilidir. Daha önceden görülmemiş kişiler, nesneler, yaşanmamış olaylar ve durumlar ya da görülmüş ama içeriği değiştirilmek istenen tecrübeler oluşturulmaya çalışılırken sağ üst tarafa bakılmaktadır. Kişinin yalan söyleme çabası içinde olduğunda bir göstergesidir.



- Sol yana bakılıyorsa,
- İşitsel hatırlamak ile ilgilidir. Önceden duyulmuş, yaşanmış tecrübelere ait sesler hatırlanmaya çalışılmaktadır.



- Sağ yana bakılıyorsa, işitsel tasarlamakla ilgilidir. Önceden hiç duyulmamış sesler, kelimeler organize edilmeye çalışıldığında ya da yaşanmış işitsel tecrübeyi farklılaştırmaya çalışılırken gözler sağ kulak hizasına kayar.



- Sol alt tarafa bakılıyorsa,

İçsel diyalogla ilgilidir.

İç konuşmalar yaptığında bu yöne bakmaktadır.



- Sağ alt tarafa bakılıyorsa, hissetmek, tekrar yaşamakla alakalıdır. Bir duyguyu hissetmeye çalışırken, dokunuşları ya da yaşanmış bir durumu yeniden, içindeymiş gibi canlandırmaya çalışılırken bu yöne bakılır.



- İletişimde takınılan bazı tavırlar olumsuz sonuçlara sebep olabilir. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

1. Karşılaşılan durum, olay ya da diyalogların yalnızca bir yönüyle ilgilenmek, diğer yönlerini kaçırmak,
2. Karşınızdaki kişiyi hep yanlış şekilde değerlendirmek gördüğünüz bir olumsuzluk karşısında olumlu söz ve davranışları algılayamamak,
3. Çabucak genellemelere varmak, detayıyla dinlemeden hüküm sahibi olmak,
4. Herkesi kolayca anlayıp çözebileceğini düşünmek,
5. Düşüncelerinizin kesin doğru olduğuna inanmak ve düşüncelerinizden taviz vermemek,
6. Ön yargılı davranıp iletişime fırsat vermemek,
7. Her zaman doğru olduğunuzun onaylanmasını beklemek,

2.2.2. Sunum

- Başarılı bir sunum, iyi bir hazırlık ve planlamayı gerektirir.
- Bunun için ilk yapılacak iş, konunun belirlenmesidir.
- Konu belirlendikten sonra, kişinin konuya hakimiyeti oranında bir hazırlık süreci gerekir.
- Sunum yapacak kişi, bu sunum içerisinde çok fazla şey anlatmayı değil, önemli olan noktaları aktarabilmeyi amaç edinmelidir.
- Sunumda başarı, amacın en iyi şekilde ortaya konmasıyla sağlanabilir



- Bir sunum planlanırken, öncelikle sunumun kime veya kimlere yapılacağı dikkate alınmalıdır.
- Sunumun yapılacağı kişiler, sizin sunumunuzun içeriğini belirleyecektir. Çünkü sunumun esas amacı, hedef kitleye ulaşabilmektir.
- Bunun için, o kişilerin düzey ve beklentileri mutlaka belirlenmelidir.



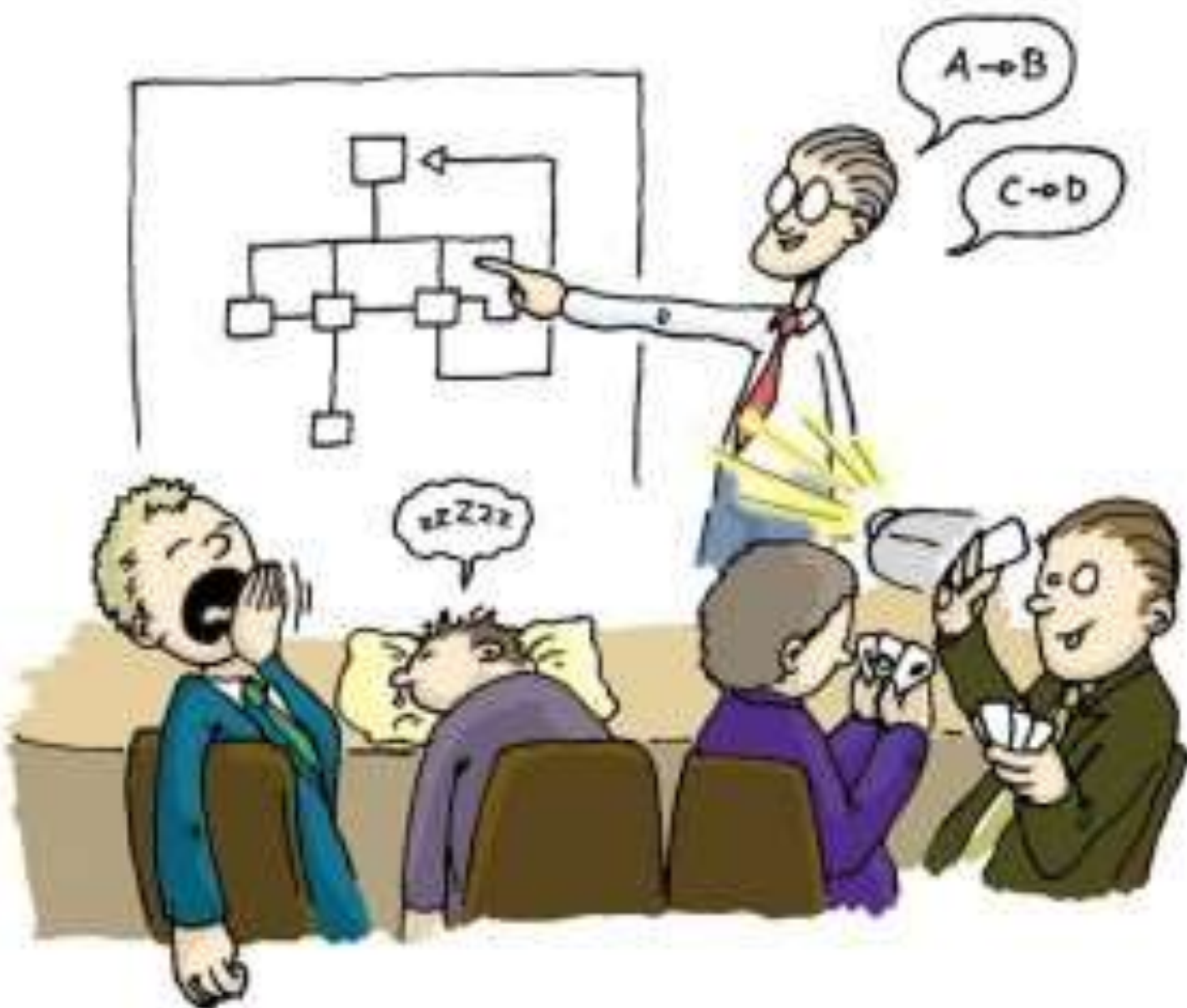
Sunumun içeriği hazırlanırken aşağıdaki soruların cevaplanması faydalı olacaktır.

- Hedef kitlenin sizin anlatmak istediğiniz temel noktayı anlamaları ve hatırlamaları için gerekli olan bilgiler nelerdir?
- Hangi bilgiler, temel noktayı anlama ve hatırlamalarında yardımcı olabilir?
- Sizin hoşlandığınız ve onların da öğrenmekten hoşlanacakları bilgiler nelerdir?



İyi bir sunum için yapılması gerekenler şöyle özetlersek:

- Konunuzu ve amacınızı belirleyin,
- İyi bir hazırlık yapın,
- Yüksek sesle deneme yapın,
- Dinleyicilerinizi tanımaya çalışın,
- Onların beklentilerini tahmin etmeye çalışın,
- Ortak paydaları belirleyin,
- Temel noktaları tanımlayın,
- Görsel desteklerinizi hazırlayın,
- Sunum esansında sorularla anlaşılıp anlaşılmadığını anlamaya çalışın
- Faydalanabileceğiniz etkili notlar tutun,
- Sunum sonunda kısa bir özet yapın ve dinleyicilere teşekkür edin.



2.2.3. İkna Becerileri

- Başarılı bir sunum, başarılı bir ikna becerisidir. İnsanları ikna edebilmek içinde etkili sunum yöntemlerine dikkat edilmelidir.
- Konuşulacak konunun ya da söylenecek sözün niteliğine göre benzer hazırlıklar yapılabilir ve aynı yöntemler denenebilir.



2.3. Zamanı Verimli Kullanmak

- Zaman denilen kavram insan hayatının ta kendisidir.
- İnsan hayatında, insan hayatından daha değerli bir şey olamayacağına göre, harcanan şey zaman denilen bağımsız ve soyut bir kavram değil bizzat insanın kendisidir

“Hayatı seviyorsanız, zamanınızı boş geçirmeyin, çünkü zaman hayatın ta kendisidir.”

Zamanın verimli kullanılması için şu noktalara dikkat edilmelidir:

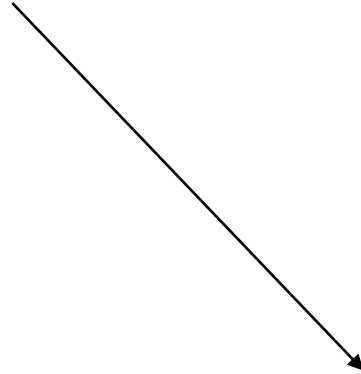
- Önceliklerin belirlenmesi,
- İyi bir planlamanın yapılması,
- Hayır diyebilmek,
- Olumlu ve geliştirilmesi gereken yönlerin saptanması,
- Çalışma ve yaşam ortamlarının düzene sokulması,
- Zaman hırsızlarının belirlenmesi ve önlenmesi,
- Kararların hızlı verilmesi,
- İşlerin bir kısmının devredilebilmesi vb.

İşte zamanımızı çalan bazı çalan bazı unsurlar:

- İşleri Ertelemek,
- Kendine Güvensizlik ve Yüksek Kaygı,
- Plansızlık,
- Hayır Diyememek,
- Gereksiz Mükemmeliyetçilik,
- Kararsızlık,

2.4. Strese Karşı Dayanıklı Olmak

- Stres, kişinin kendini gergin, huzursuz ve kaygılı hissetme durumudur.
- Stres yaratabilecek durumlar, kişinin kendisinden ya da dışarıdan kaynaklanan etkenlerden oluşabilir.
- Herhangi bir kişi için stres etkeni olabilen bir durum başkası için stres nedeni olmayabilir.
- Bazı stres durumları, bireyin çocukluk ya da ergenlik döneminde yaşadığı sorunlarla bağlantılı olabilir.
- Herkesin olaylar karşısında hissettiği sıkıntı düzeyi başkalarına göre farklılık gösterir



- Genel anlamda strese sebep olan temel duygu ümitsizliktir.
- Ümitsizlik ise en kötü hastalıktır.
- Şu ana kadar gelip birtakım şeyler öğrenebilmişseniz daha çok şeyler öğrenebileceksiniz demektir. Hayatta hiçbir şey için geç değildir.
- Kendinizi en yukarıdakilerle karşılaştırıp üzmeyin.
- Herkesin içinde bir cevher vardır. Onu ne kadar işleyebilirsiniz, o kadar önemli hale getirebilirsiniz.

- Daima sizin de başkalarından farklı yetenek ve değerleriniz olduğunu düşünün;
- Ancak bu düşünceler içine girdiğinizde de gerçek dışı, ulaşılamaz şeyler düşlemeyin.



- Başkasının göremediği hoş şeyleri görmeye çalışın.
- Çevrenizdeki kişi ve nesnelerin göze, kulağa hoş gelen yönlerini görmeye çalışın.
- Bu hem sizi ruhen dinlendirecek, hem de manevi olarak zenginleştirecektir.



- Çevrenizdekilerle ve geçmişinizle dost olmaya çalışın.
- Etrafınızdakilerin size yardımcı olmaya çalışan dostlardan oluştuğunu düşünün.
- Geçmişinizde yapamadıklarınızı ya da yanlış yapmış olduğunuz şeyleri değil, başardığınız şeyleri aklınıza getirmeye çalışın.



Erdil Yasarodlu © komikaze.net

- Yanlış yapmaktan korkmayın, doğru ve daha güzel için uğraşmayı hedef edinin.
- Çevrenizde ya da tarihteki olumlu bir şahsiyeti kendinize örnek alın. O kişinin ne büyük zorluklar sonrası başarıya ulaştığını düşünün.

Spor yapmayı ihmal etmeyin. Bu hem geriliminizi azaltacak, hem de vücudunuzu daha olumlu etkileyeceğinden kendi bedeninizi daha çok sevmenize yol açacaktır.



Sizi üzüp karamsarlığa sokacak şeyler yerine
heyecanlandıracak, eğlendirecek ya da
azminizi körükleyecek şeyleri düşünmeye
çalışın ve okumayı mutlaka
alışkanlık haline getirin.













- Stresin tamamıyla kötü bir durum olmadığını unutmamak gerekir.
- Stres eğer zarar vermeyecek bir düzeyde tutulabilirse, insanı motive edebilen bir unsur durumuna dönüşebilir.



- Bazı işlerde ve olaylarda bir miktar tedirginlik, o olaylara daha çok özen gösterilmesini sağlayabilir.
- Bu da kişinin daha gayretli ve başarılı bir tutum takınmasını kolaylaştırabilir
- Aşırı olmadıktan sonra strese insana olumlu katkıda bulunabilecek bir duygudur.



BEDEN DİLİ

Beden Dili Nedir?

Basitçe söylemek gerekirse, beden dili, gerçek duygu ve düşüncelerimizi açığa vurmak için kullandığımız konuşulmamış iletişim ögesidir.

Mesela jestlerimiz, yüz ifadelerimiz ve duruşumuz.

Bu işaretleri okuyabildiğimizde, size birçok yararı dokunabilir. Daha olumlu, ilgi çekici ve yaklaşılabılır görünmek için kendi beden dilimizi ayarlamak için kullanabiliriz.





Sözlü iletişim genellikle basittir, bunun için aklınızdan geçen birkaç cümleyi söylemeniz yeterli.

Bilinmesi gereken en önemli şey, iletişim sadece sözlü olarak gerçekleşmez.

Aslında hareketlerimiz ve yüz ifadelerimiz, duygularımız ve niyetlerimiz hakkında çok şey söylüyor.

- 
- Konuşurken veya dinlerken, yüz ifadeniz, hareketleriniz ve duruşunuz dâhil olmak üzere beden dilinizle karşınızdaki insana duygu ve tepkileri de ifade edersiniz.
 - Çoğu araştırmacı, insan iletişiminin sadece yüzde 30 ila 40 oranında sözel olduğu ve etkileşimlerimizin yüzde 60 ila 70'inin verdiğimiz sessiz sinyallerden oluştuğu sonucuna varıyor.

- 
- Beden dili, bir kişinin gerçekte ne düşündüğü hakkında çok şey açıklar.
 - Vücudumuzun hareketleri, duruş, göz teması, el hareketleri, sesin tonu ve hacmi, yüz ifadeleri, hem bizim hem de izleyicilerimiz için anlam taşıyan mikro ifadelerdir ve bunlar aracılığıyla iletişim içerisindeyiz.

- 
- Beden dilini anlayabilme ve yorumlayabilme, diğer insanların sahip olabileceği konuşulmayan sorunları, veya olumsuz duyguları öğrenmenize yardımcı olabilir. Sözlü mesajlarınıza güç katmak için olumlu bir şekilde de kullanabilirsiniz.
 - Vücut dilini yorumlamaya çalışırken nelere dikkat etmeniz gerektiği aşağıda açıklanmıştır.
 - Şimdi bazı beden dili hareketi ve anlamlarını inceleyelim...

1. Kolları Göğüs Hizasında Çapraz Tutmak

- Kollarınız göğsünüzün üzerinden geçerek oturmak veya ayakta durmak neredeyse her zaman savunma beden dili olarak görülür. Bunu yaptığınızda, kapanır ve bağlantınız kesilir. Öfkeli veya inatçı görünebilirsiniz. Ayrıca, çapraz kolları olan bireyin, iletişim kurdukları diğer kişilerin görüşlerine veya eylemlerine katılmadığını da gösterebilir.
- İlginç bir şekilde, çapraz kollar da güven önerebilir. Birisi gülümseyerek, geriye yaslanırken veya diğer rahatlık belirtileri gösterirken kollarını çaprazlarsa, muhtemelen savunmasız olmaktan ziyade durumu kontrol altında hissediyordur.



Sağlam bir duruş



*Üstünlük tavrı
gösteriliyor*



*Kendi kendiyile el ele
tutuşmuş*



Kısmi kol engeli

2. Glmsememe

Glmsemeler, tam yz ifadesine bağlı olarak farklı Şeyler ifade edebilir. Mutlu glmsemeler, utangağ glmsemeler, sıcak glmsemeler ve ironik glmsemeler var.

GerĐek bir glmsemede, ağız kŐeleri ağılır, gzler kŐelerden daralır ve hafif kırışıklık oluşur.

Samimiyetsiz glmsemeler genellikle gzlerde bir değişikliğe neden olmaz ve rahatsızlığa tepki olarak gerĐekleşebilirler.



3. Parmaklarınıza Dokunma

Parmaklarınıza dokunduğunuzda, sabırsız ve muhtemelen beklemek konusunda gergin görüldüğünüzü ifade eden bir davranış sergilersiniz.



4. Başınızı Bir Tarafa Eğmek

Kafanızı yana yatırdığınızda, bu genellikle size söylenen bilgileri keskin bir şekilde dinlediğini veya neyin iletildiğiyile ilgilendiğiniz anlamına gelir. Ayrıca çok yoğun konsantre olduğunuz anlamına da gelebilir.



5. Parmak Uçlarını Bir Araya Getirmek

Parmak uçlarınızı bir arada tutmak ve avuç içlerinizi ayırmak, otorite ve kontrolünüz olduğunu size bildirir. Patronlar ve politikacılar bu hareketi sıklıkla sorumlu olduklarını göstermek için kullanırlar.



6. Kulağını ekmek

İnsanlar genellikle bir karar vermeye çalışırken kulaklarından birinin loblarını ekerler ancak kararsız kalırlar. Bu hareket bir sonuca varılamadığını göstermektedir.



7. Göz Teması

- Konuşmadan rahat hissetmelerini ve söylediklerinizi kabul etmelerini istiyorsanız, konuştuğunuz kişiyle göz teması kurmanız gerekir.
- Bilim adamları, bir yabancıysanız, çoğu insanın bir seferde yaklaşık 3.2 saniyelik göz temasıyla rahat olduğunu öne sürüyor. Arkadaş olduğunuzda, genellikle daha uzun süre göz teması kurmanın bir sakıncası yoktur.

8. Gözlerin Aşağı Bakması

- Zemine veya yere bakmak, zayıf ve emin görünmemenizi sağlar.
- Orada tartışmanız gereken bir şey olmadığı sürece, gözlerinizi diğer kişinin yüzünün seviyesinde tutmanız gerekir.
- Göz temasını kestiğinizde, birkaç saniyede bir yaptığınız gibi, yana bakmayı deneyin.

9. Elinizi Yanaınıza Yerleştirme

Yanaınıza elinizle dokunduğ
aldığınız bilgileri düşünđuđür
dikkatlice değerdendirđiđi
gösterirsiniz.

Birinin onlarla konuşurken
bunu yaptığını
gördüğünüzde, genellikle
söylediklerinizi
düşünecek kadar ciddiye
aldıklarını
varsayabilirsiniz.

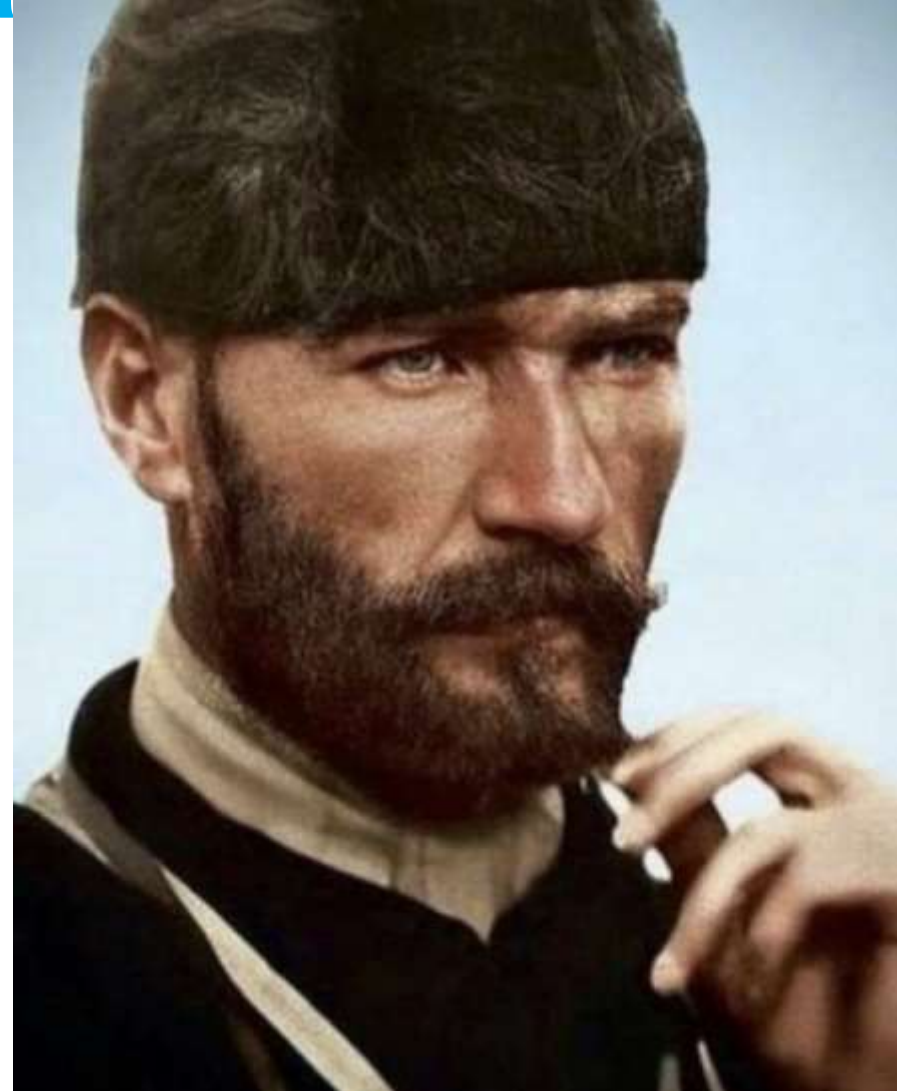


10. Burnunuza Dokunma

- Burnunuzu ovaladığınızda veya dokunduğunuzda, bir inançsızlık veya ret sinyali olabilir veya dürüst görünmezsiniz.
- Açıklık ve dürüstlük gerektiren bir konuşmada yaparsanız, hedeflerinize ulaşmada sorun yaşarsınız.
- Ve başka birinin burnunu ovuşturduğunu görürseniz, size otomatik olarak söyledikleri her şeye inanmamaya dikkat etmeniz iyi bir işarettir.

11. Sakal veya Çene Okşama Hareketi

Biri çenesini okşadığında derin düşünceyi iletir. Böyle bir hareket, genellikle bir kişi bir konu hakkında karar vermeye çalışırken istemeden kullanılır.



12. Elleri Ovuşturmak

Bu, bir kişinin ellerinin soğuk olduğunu gösterebilir.

Aynı zamanda, bir bireyin bir şey için heyecanlandığını veya beklediğini bildirmenin bir yoludur.



13. Tırnak Yemek

- Tırnak ısırma, stres, sinirlilik veya güvensizliği gösterebilecek bir alışkanlık türüdür.
- Çoğu zaman insanlar farkında olmadan tırnaklarını ısırırlar.



14. Sıkışık Yumruklar

- **Sıkışık yumruklar**, özellikle bu duyguları bastırmaya çalışan birinde öfke veya hayal kırıklığı göstergesidir. Yüz ifadelerinin nötr, hatta rahat olduğunu fark edebilirsiniz.



15. Sa Bkmek

- Genellikle filmler ve TV ovlarında, flört etmek için saçları bükme hareketi kullanılır. Bu, birisi saçlarını büktüğünde elde ettiğiniz anlam olabilir, özellikle de bunu yaparken kirpikleriyle size bakarsa.
- Ancak, bir i görüşmesine katılıyorsanız, saçınızı boşta bktğnzde sadece gergin ve rahatsız edici grneceksiniz.

16. Mesafe

- Bir insanın sizinle konuşurken koruduğu fiziksel mesafe derecesi, bazen ruh hali veya sizin için duyguları hakkında ipuçları verebilir. Birçok kişinin kendileri ve diğerleri arasında, özellikle de iyi tanımadıkları insanlar arasında daha fazla mesafe tutmayı tercih ettiğini unutmayın. Öte yandan, bazı insanlar daha az kişisel alana alışık olabilirler. Çok yakın durabilirler veya oturabilirler çünkü etkileşimleri böyle olur.



17. Kaşları kaldırmak

- Kişinin şaşkın olduğu anlamına gelir. Ayrıca bazen onaylanmama anlamına da gelebilir. Bu duruma bağlıdır. Birisi kaşlarını kaldırdıysa, kişinin bir cevap beklediği anlamına da gelebilir.

18. Yansıtma Davranışı

Eğer birisi beden dilinizi yansıtırsa, diğer kişi söylediklerinizle ikna olmuş demektir. Nöronlar aynalamaya neden olur. Birisi gülümserse, sonunda aynı hissettiğini söyleyerek gülümsersin. Bu yansıtma aynı zamanda jestlerle, ses tonuyla ve hatta vücut açılarıyla da olabilir. Bu bir kişinin bilinçaltı cevabıdır.

19. El Sıkışma

El sıkışmalar bir kişi hakkında çok şey tasvir eder.

- Bir kişi sert el sıkışıyorsa hâkim, güçlü veya rekabetçi,
- Hafif el sıkışma ilgilenmiyorum gibi anlamlara gelebilir.
- Mükemmel el sıkışma, normal göz teması olan ve diğer kişinin avucuna başparmağınızla avuç içine dokunan el sıkışmasıdır.

20. Oturma Şekli

Oturma pozisyonu da kişilik tipiniz hakkında çok şey söylüyor.

- Dik oturuyorsanız kendine güvenli,
- Kanepenin ortasında oturuyorsanız kendinden emin,
- Çapraz kollar kızgın,
- Çapraz bacaklı oturuyorsanız rahat,
- Eller kucaktaysa kapalı fikirli gibi
- anlamlara gelebilmektedir.

- 
- Vücut dili doğru biliniyorsa kendi yararına kullanılabilir.
 - O halde; aynanın önüne gidin, duruşunuzu gözlemleyin, iletişim sırasında vücut hareketinizi hatırlayın. İyi hareketleri takdir edin, kusurları kabul edin, doğaçlama yapın ve ardından dünyanın önünde inanılmaz bir izlenim edinmeye hazır olun.

Beden Dilinin Gücü

Olumlu bir vücut dili kullanmak, nasıl kullanacağınızı biliyorsanız,

- İsteddiğiniz şeyi elde etmenize yardımcı olabilir.
- Size bir iş çıkartabilir,
- Evinizi satmanıza yardımcı olabilir,
- Bir tartışma kazandırabilir
- Bir ilişki başlatabilir.
- Ve daha pekçok şey...

- 
- Olumsuz beden dili ise,
 - İsteddiğiniz şeyleri almanızı engelleyebilir.
 - Dahası, arkadaşlarınızı kaybetmenize,
 - İş fırsatlarını kaçırmınıza
 - Etkilemek istediğiniz insanları rahatsız etmenize neden olabilir.
 - Ve daha pekçok şey...

Beden Dili ile Doğru Mesajlar Nasıl Gönderilir?

- Beden dili örneklerini öğrenmek, doğru beden dili mesajlarını göndermek için harika bir ilk adımdır.
- Ayrıca, başkalarının size gönderdiği konuşulmamış mesajları okumanıza yardımcı olur.

Beden Dilinizi Doğru Kullanmak için 6 İpucu

- Sayfalarca eserlere konu olan ve insan hayatından ipuçları veren **beden dili** aslında kişilerin kafalarından geçen düşüncelere göre vücutlarının şekil almasına deniyor.
- Bir kediden örnek verirsek karnı acıktığında sizden bir şey istemek için gelip kucağınıza yatabilir ve ya bacaklarınıza dolanabilir. Bu durumda siz kedinin açkımış olduğunu rahatlıkla anlayabilirsiniz. İnsanlardaki beden dili de böyledir.

- 
- İsteklerin ve düşüncelerin yansıması olan beden dilini iyi okumak karşınızdaki kişi ile daha kolay iletişim kurmanızı sağlayacağı gibi karşı tarafın beklentilerini de anlamanızı sağlayacaktır.
 - İş hayatınızda sürekli başka insanlarla görüşmeler yapıyorsanız ya da çalışanlarınız bulunuyorsa onları kısa sürede anlamak için beden dili size vazgeçilmez ipuçları verecektir.

Düşünceleri Beden Dilinden Okumaya Hazır Mısınız?

- Karşınızda onlarca insan var ve sizden bir şeyler anlatmanızı bekliyorlar.
- Bu insanlara karşı beden dilinizi doğru bir şekilde kullanmadığınızda dediklerinizin yanlış anlaşılma ihtimali çok yüksek.
- Bu nedenle beden dilinizde şunlara dikkat edin:

1. Duruşunuzu Doğru Ayarlayın!

- Beden dilini kullanırken kendinize olan güveninizi yansıtmak istiyorsanız her zaman dik durmaya çalışın.
- Vücudunuzun dik durması her zaman size saygı kazandırır.
- Eğer oturuyorsanız duruşunuz yine dik olsun ve oturduğunuz yerde çekingen durmak yerine bulunduğunuz konumu doldurun.
- Bu pasif değil aktif ve etkili olmanızı sağlayacaktır.

2. Mesafeler ve Göz Teması Önemli!

- Eğer iş hayatında karşınızdaki kişiye bir şeyler anlatmaya çalışıyorsanız mutlaka aranızda biraz mesafe olmasına dikkat edin.
- Göz temasında da aynı mesafeyi koruduğunuzda karşınızdaki kişi sizin hakkınızda saygılı biri olduğunuzu düşünecektir.

3. İlk İzlenim Çok Önemli!

- İnsanlar için ilk 30 saniye ilk izlenimlerin kazanıldığı zaman aralığıdır. Bu nedenle kılık kıyafetin ve en ufak davranışların dahi seviyeli, kontrollü ve dikkatli olması gerekir. Beden dilinize ek olarak kıyafetlerinizin temiz olması, telaşlı ve ya sakin olmanızda beden dilinizden anlaşılabacaktır.

4. Gözlerinize Dikkat Edin!

- Beden dilinde gözlerin sık sık kapatılıp açılması heyecanlı ve öfkeli biri olduğunuzu gösterir. Eğer hiç kırpmıyorsanız bir an önce bitsin gideyim tavrını yansıtabilir. Ancak karşınızdaki insana bakıyor ve dediklerine gözlerinizle cevap veriyorsanız ilgili ve saygılı görünmenizi sağlar. Karşınızdakine dik dik bakmak saldırgan olmanıza işarettir.

5. Ellerinize Yer Bulun!

- Beden dilinde bir yere sabitlenmesi en zor olan organlar ellerdir.
- Elleriniz açık duruyorsa sevecen ve samimi birisinizdir.
- Elleriniz ensenizde ya da başınızda geziyorsa sinirli,
- Elleriniz açılıp- kapanıyorsa ve sürekli konum değiştiriyorsa gergin,
- Elleriniz yüzünüzden uzak duruyorsa özgüven sahibi görünürsünüz.

6. Ayaklar, Ayaklar!

- Eğer ayaklarınız yere sabitlenmişse bu karşınızdaki kişiyi dinlediğinizi gösterir.
- Ayaklarınızı birbirine dolamışsanız kaçmaya çalıştığınızı,
- Ayaklarınız yanlara açılmışsa özgüven sahibi,
- Ayaklarınızı sallıyorsanız gergin ve sinirli,
- Ayaklarınız düz duruyorsa samimi ve içten biri gibi görünürsünüz.

- 
- Ancak, doğru hareketleri, jestleri ve yüz ifadelerini bilmek sadece sizi bu kadar ileriye götürebilir.
 - Başkalarıyla sağlıklı, üretken etkileşimler kurmak istiyorsanız, kendinizi ve hayatınızdaki insanları daha iyi anlamak için çalışmanız gerekebilir.
 - Birbirlerinin beden dilini yanlış okuyan çiftler birbirlerine hızla kızabilir, hayal kırıklığına uğrayabilir.
 - Bir başkasıyla veya başka biriyle iletişim kurmayı öğrenmek için yardıma ihtiyacınız varsa, bir terapistle konuşmanız fayda sağlayabilir.

BİR AYLIK KİŞİSEL GELİŞİM PROGRAMI

1. BU ALIŞKANLIKLARINIZ VAR İSE BIRAKIN :

1.1. Eleştirme, şikayet etme, başkaları hakkında konuşma:

Ne kadar sıcak,
Öyle olmaz,
Ben de dedim ki,
Ne var ki bunda,
Boşuna bu işler ... Bu tip ifadelerden hemen uzaklaşın.

1.2. Uzun uzun televizyon seyretmeyin:

Sadece televizyon seyrederek uzun saatler geçiriyor iseniz bundan vazgeçin, en azından hep aynı tür programları izlemeyin. İnternette de video vs izleyerek uzun zaman harcamayın.

Sosyal medyada da kalma sürenizi azaltın...Bunu mutlaka yapın...

1.3. Negatif kelimeler kullanmayın, negatif düşünceler yaymayın:

Negatif olmak kadar kolay bir şey yoktur, negatif görünerek daha bilge olduğunu düşünenler gibi olmayın.

Negatif olacağınıza hiç bir şeyden anlamayan, sevimli ve pozitif olmak daha iyidir, bırakın başkaları “her şeyden anlasın ve negatif olsun”.

1.4. Bugünün işini yarına bırakmayın :

Sonra birikir, sıkıntı yaratır !

En büyük hatalarımızdan biri; yapmamız gereken işleri ertelemektir. Sadece bu kötü huyumuzdan bile vaz geçebilsek hayatımızın akışı değişir.

Ertelemek yaşamı kaçırmaktır.
---Windy Dryden---

2. BU ALIŐKANLIKLARINIZI GELİŞTİRİN

2.1. *Yarın ne yapacağınızı bu akşamdan düşünün:*

Planlı olun ama çok değil, ne yapacağınızı bilin ki sonra aceleye gelmesin. Bu sayede zamanınızı planlamış olabilirsiniz ama çok hassas planlar yapmayın, biraz boşluk olsun.

2.2. *Diğerlerini kollayın, esirgeyin ve insanları övün:*

Çevrenizde bulunan hiç bir canlıya (bitkiler dahil) kötü davranmayın, kedileri tekmelemeyin, köpekleri zehirlemeyi düşünmeyin, bitkileri ezmeyin, insanları zor duruma düşürmeyin ve bütün canlılara yardımcı olun.

Bir de insanları övün, her fırsatta cesaretlendirin ...

Zaten hayat zor siz daha fazla zorlaştırmayın.

Yanlışlıklarını bundan sonra düzeltmeye karar veren kişi, şimdi düzeltmemeye karar vermiş demektir.

--- Benjamin Franklin---

2.3.. Her gün bedeninizi çalıştırın:

Eksersiz yapın, yürüyün, spor yapın.

Bir şekilde vücudunuz çalışmalı.

Sağlam kafa sağlam vücut ilişkisi laf olsun diye kurulmamıştır.

2.4. Kendinizi geliştirin:

Hep siz haklı olamazsınız, şu anda bu kadar mükemmel olmanız iyi de olmayabilir!

Onun için kendinizi geliştirin.

2.5. Her gün mutlaka yeni bir kişiye kendinizi tanıtın:

Bu sayede etrafınızda bulunan insanların sayısı artacak, onları tanıyacak, onların pozitif yanlarından kendinize pay çıkartabileceksiniz.

3. İŞ YERİNİZDE DEĞERİNİZİ ARTTIRIN:

3.1. Güler yüzlü olun

Herkese karşı güler yüzlü olun, karşılaştığınız insanlara sıcak davranın.

3.2. Faydalı fikir üretin

Önünüzde bulunan 1 ay içinde çalıştığınız yer veya beraber çalıştığınız kişilerin yararına olacak 3 yeni fikir üretin, bunları paylaşın.

3.3. Çalıştığınız yeri daha iyi tanıyın:

Çalıştığınız yer, yaptığı iş, müşterileri, tedarikçileri, ürünleri, sorunları, güçlü veya zayıf yönleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olun, araştırın.

Tebessüm her kapıyı açan sihirli bir anahtardır.

4. AİLE VE DOST ÇEVRENİZDE DEĞERİNİZİ ARTTIRIN:

4.1. *En az 1 saat*

Evdekilere her gün en az 1 saat ayırın.

4.2. *Bir öğlen veya akşam yemeği*

1 ay içinde en az 1 kere aileniz veya dostlarınız ile yemeğe gidin, yemek yiyin.

4.3. *Aileniz için haftada bir :*

Ailenizin, evinizin ihtiyaç duyduğu şeylerden en az bir tanesini gerçekleştirin.

4.4. *Eşinizi takdir edin :*

- Onun yaptıklarını takdir edin, küçük şeyler olabilir ama dikkate aldığınızı gösterin.

5. ZİHNİNİZİ GÜÇLENDİRİN, BİLGİNİZİ KULLANIN

5.1. Her gün gazete başlıkları

Gazete başlıklarına, haberlere her gün bir göz atın.

5.2. Bu bir ay içinde

En az bir kişisel gelişim kitabı okuyun. Önerileri not alın.

5.3. Her gün 15 dakika

Her gün en az 10-15 dakika meditasyon yapın. Meditasyon yapmayı bilmiyorsanız o zaman öğrenin.

5.4. İletişim kurun

Arkadaşlarınız veya aileniz ile sizleri ilgilendiren konuları konuşmak için vakit ayırın.

İnsanları geçimsiz yapan sevgisizliktir.
Birbirine düşman eden iletişimsizliktir.
Güzellikten yana ne varsa yok eden ilgisizliktir.
---Konfüçyus---