



## 1.İLİŞKİ BAŞLATMA VE SÜRDÜRME

## 4.ÖFKE KONTROL BECERİLERİ

- Kızgınlığını Uygun Şekilde İfade Etme
- Kızgınlığını Kontrol Etme
- İzin İsteme
- Paylaşma
- Diğerlerine Yardım Etme



## 5.STRES DURUMLARIYLA BAŞ ETMEYE YÖNELİK BECERİLER

- Zor Durumlarda Konuşabilme
- Başarısızlıkla Baş Edebilme
- Yalnız Kalabilme ile Baş Edebilme
- Şikayet Etme
- Şikayete Cevap Verme
- Grup Baskısı İle Başa Çıkma

## 6.PROBLEM ÇÖZME VE PLAN YAPMA BECERİLERİ

- Sorunun Üstesinden Gelme Becerileri
- Sorunu Fark Edebilme
- Sorunu Tanımlama
- Ayrıntılı Olarak Ele Alabilme
- Sağlıklı Sorun Çözme Basamaklarını Kullanabilme
- Amaç Oluşturabilme



“Her birimiz tek kanatlı melekleriz ve bizler ancak birbirimizi kucaklayarak uçabiliriz.”

Mevlana  
Celaeddin-i Rumi



## SOSYAL BECERİLER

Sosyal becerilerin en önemli 6 başlığını paylaştık. Siz de bu başlıkları inceleyerek kendinizi değerlendirebilir ve geliştirmek istediğiniz özelliklerinizi belirleyebilirsiniz.

Bu afiş Kütahya İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından oluşturulan yerel hedeflerle ilgili eğitim içeriği hazırlama- lise komisyonu tarafından hazırlanmıştır.



- Dinleme
- Konuşmayı Başlatma-Sürdürme
- Teşekkür Etme
- Kendini Tanıtma
- İltifat Etme
- Yardım İsteme
- Özür Dileme
- Yönerge Verme

## 2.GRUPLA BİR İŞİ YÜRÜTME

- Sorumluluk Alma,
- Şikayeti İletme
- Başkalarının Görüşlerini Anlamaya Çalışma



## 3.DUYGULARA YÖNELİK BECERİLER

- Kendi Duygularını Anlama
- Duygularını İfade Etme
- Başkalarının Duygularını Anlama
- Karşı Tarafın Kızgınlığı ile Baş Etme
- Olumlu Duygularını İfade Etme
- Korku ile Baş Etme

