



# Öz Farkındalık & Öz Liderlik

Kübra Özcan & Furkan Enes Öztoprak

# Biz Kimiz?

Kübra Özcan  
Psikolog | Eđitmen



Furkan Enes Öztoprak  
Psikolog | Eđitmen



**Tanışalım! :)**





# Ajanda

- Öz Farkındalık Nedir?
- Öz Farkındalık Neden Bu Kadar Önemli?
- Nasıl Gelişir Bu Öz Farkındalık?
- Kendini Tanıma Rehberi
- Değerler Matrisi
- Liderlik Nedir? Öz Liderlik Nedir?
- Kendi Kendine Liderlik Stratejileri





Çözümleyelim!



# Öz Farkındalık Nedir?





- İç Gözlem

- İç Gözlem
- Tanımak & Farkına Varmak

- İç Gözlem
- Tanımak & Farkına Varmak
- Duygular



- İç Gözlem
- Tanımak & Farkına Varmak
- Duygular
- Kendi Standartın!

# ÖZ FARKINDALIK AĞACIMIZI YARATMAYA NE DERSİN?



Çözümleyelim!







# Kahve Molası!





# Öz Farkındalık Neden Bu Kadar Önemli?



- Duygusal Zekanın (EQ) temel taşıdır.



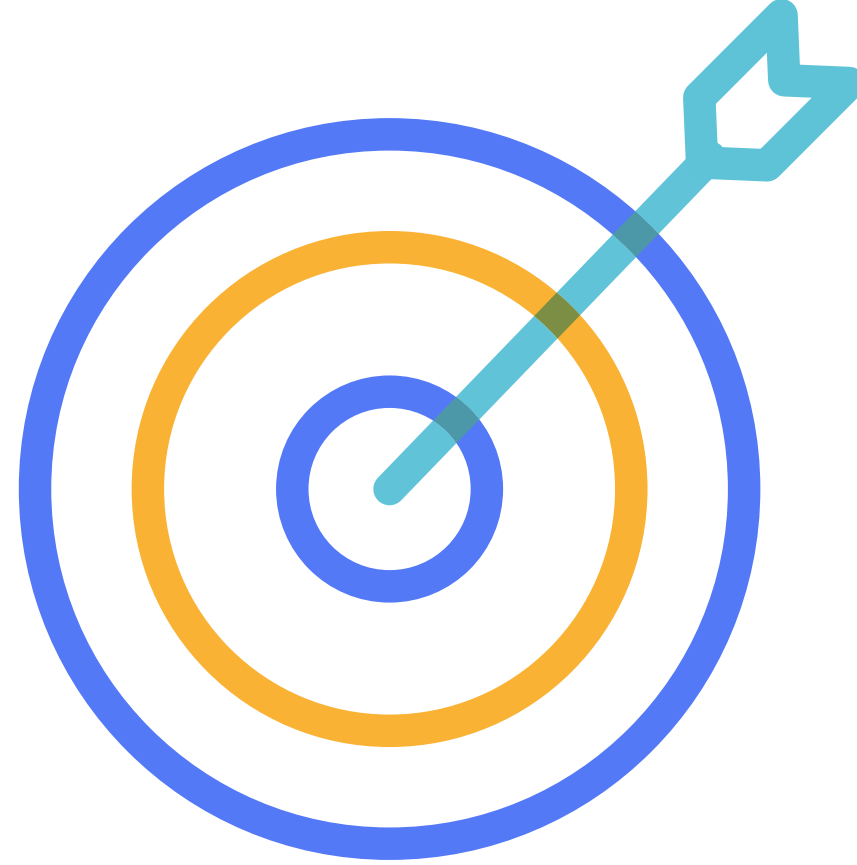
- Duygusal Zekanın (EQ) temel taşıdır.
- Duygu ve davranışları yönetebilmeyi sağlar.

- Duygusal Zekanın (EQ) temel taşıdır.
- Duygu ve davranışları yönetebilmeyi sağlar.
- Karar verme becerisini geliştirir.
- Psikolojik sağlamlığı destekler.

- Öz güven sağlar.
- Açık ve net iletişim kurabilirsiniz.

Özellikle siz öğretmenlerimiz için;  
**Liderlik Başarısı!**

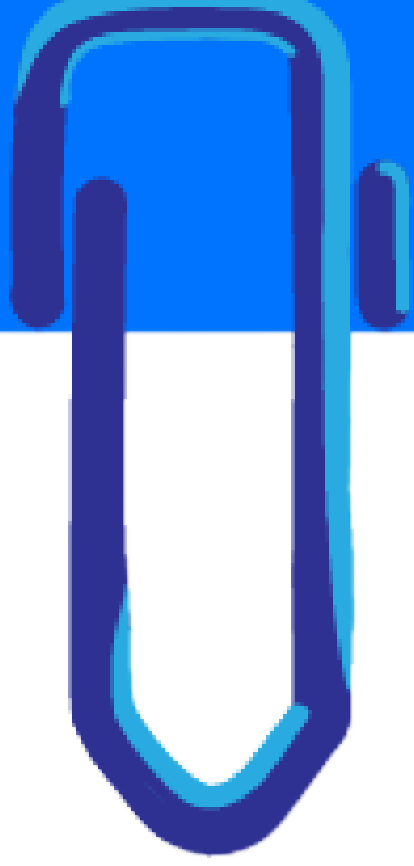




**Kendinizi ne kadar çok tanırsanız, o kadar çok fırsat, büyüme ve başarıyı kendinize çekersiniz.**







# Slogan!



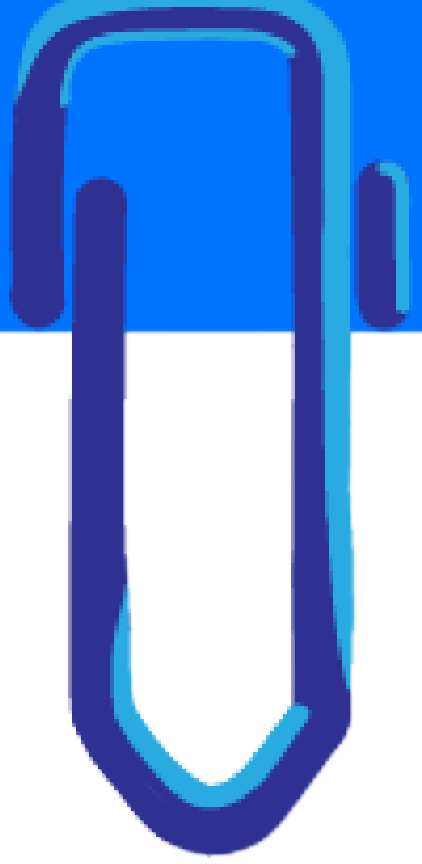
Çözümleyelim!





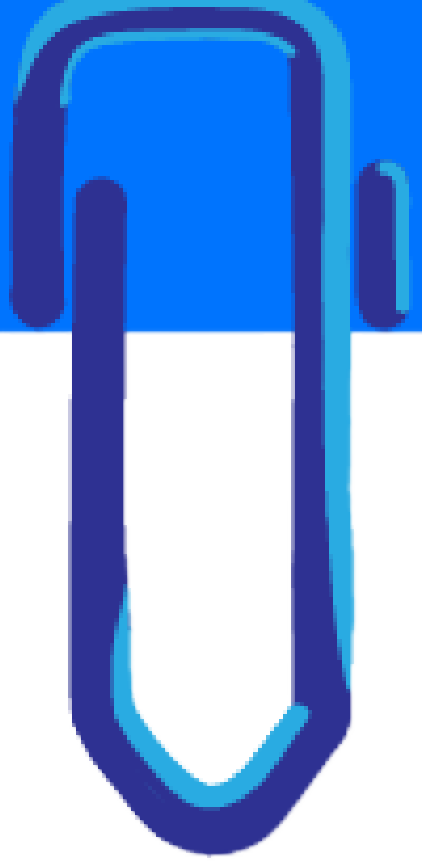
# Nasıl Gelişir Bu Öz Farkındalık?





**Fark Etmek!**

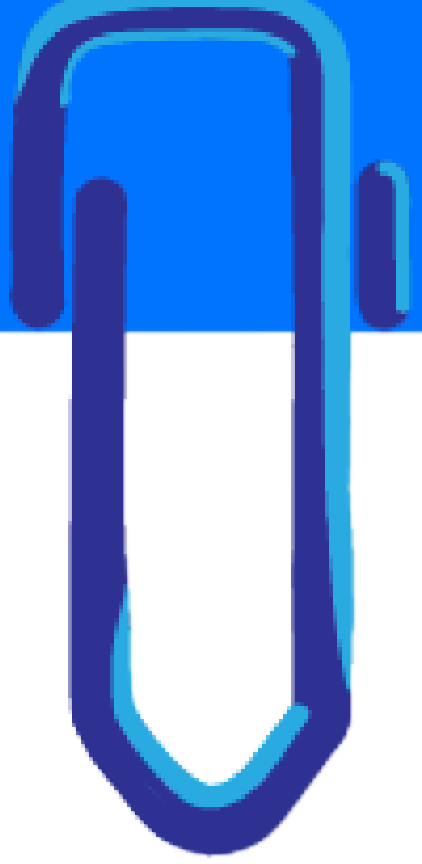




# Üst Bilgiş







**Kişi bir şeyi biliyorsa, o şeyi bildiğini bilir ve aynı zamanda o şeyi bildiğini bildiğini de bilir!**



- Güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmek

- Güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmek
- Bedensel duyumları göz ardı etmemek

- Güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmek
- Bedensel duyumları göz ardı etmemek
- Duygu ve düşüncelerimizle ilgili yazılar yazmak

- Güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmek
- Bedensel duyumları göz ardı etmemek
- Duygu ve düşüncelerimizle ilgili yazılar yazmak
- Kendi benliğimize ve davranışlarımıza katı tutumlar sergilemek yerine merakla yaklaşmak



- Hedefleri, planları, öncelikleri not alıp somutlaştırmak

- Hedefleri, planları, öncelikleri not alıp somutlaştırmak
- Öz düzenleme, öz disiplin tekniklerini öğrenmek

- Hedefleri, planları, öncelikleri not alıp somutlaştırmak
- Öz düzenleme, öz disiplin tekniklerini öğrenmek
- Yapıcı geri bildirim istemek

- Hedefleri, planları, öncelikleri not alıp somutlaştırmak
- Öz düzenleme, öz disiplin tekniklerini öğrenmek
- Yapıcı geri bildirim istemek
- Günlük tutmak



## Kendini Tanıma Rehberi

Neleri  
başarmak  
istiyorsun  
?

Zorlu  
zamanlarda  
ilk ne  
yaparsın?

Hangi konuda  
'akla gelen ilk  
kişi' olmak  
istiyorsun?

Kendini  
hayatta ne  
yaparak ifade  
ediyorsun?

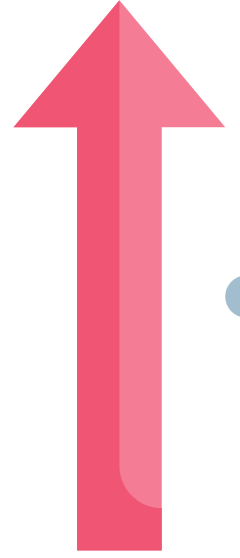
Seni  
tanımlayan  
3 kelime  
nedir?

En çok  
hissettiğin  
3 duygu  
nedir?



Çözümleyelim!





# Değerler Matrisi



10-7-5-3-1

Dürüslük	Sağlık	Aile	Vizyonerlik	Cemiyet
Kişisel gelişim	Görünüm	Para	Huzur	Komşuluk
Yemek	Eş	Çocuk	Yenilikçilik	Öğretmek
Paylaşım	Romantizm	Sanat	Bütünlük	Hayvan sevgisi
Doğruluk	Gülmek	Canlılık	İnanç	Dobralık
Adalet	Kazanmak	Akrabalar	Bireysellik	Devamlılık
Eğlence	Açıklık	Ekip ruhu	Özgürlük	Denge
Aydınlatmak	İmaj	Ulaşmak	Saygı	Arkadaşlık
Fayda yaratmak	Boş Zaman	Sadelik	Ülke	Takdir görmek
Bağlılık	Serüven	Macera	Düzenli olmak	Çalışkanlık
Başarmak	Bağımsızlık	Emniyet	Disiplin	Haklı çıkmak
Onarmak	Mutluluk	Gizlilik	Muhafazakarlık	Duyarlılık
Çevre	Sevgi	Eşsizlik	Yaratıcılık	Yardımseverlik
Doğru olanı yapmak	Neşe	Sosyal Gelişim	Öğrenmek	Çağdaşlık
Doyum	Toplumsal kabul	Öz Güven	Duygusallık	Kendini adamak
Spor	Liderlik	Güç	Katkıda bulunmak	Sevilmek
Güzel olmak	Eylem/söylem birliği	İyilik	Üretmek	Yeterlilik
Eşitlik	Sadakat	Kendini aşma	Kariyer	Ün
Eylemi ilerletmek	Ortaklık	Problem Çözme	Yönetmek	Sakinlik
Fedakarlık	Girişimcilik	Yeteneklerimi kullanma	Gezmek	Cesaret

Çözümleyelim!







# Kahve Molası!





# Liderlik Nedir?



- Liderlik bir kişinin, ortak bir görev yerine getirilirken diğer kişilere yardımcı ve destek olduğu sosyal etki sürecidir. (Dr. Ben Johnston)
- Liderin tek bir tanımı vardır. Lider, izleyicileri olan kişidir. (The Drucker Foundation, 1996)
- Liderlik insanların vizyonunu genişletmek, performanslarını artırmak, kişiliklerini ve yeteneklerini normalin ötesine taşımak demektir. (Drucker, P. F., 1955)
- Lider yolu bilen, o yolda ilerleyen ve o yolda ilerlemeleri için diğer insanlara yol gösteren kişidir. (John C. Maxwell)

Lider sözleri ve davranışlarıyla ilham verir ve liderlik ettiği kişiyi harekete geçirir.



# Öz Liderlik!





**Hepimiz lideriz, hepimiz kendi  
hayatımızın lideriyiz!**







Şampiyon mu?

Şampuan mı?





**Daha çok şampiyon gibi  
hissetmeniz için ne  
yapabilirsiniz?**

Çözümleyelim!





# Kendi Kendine Liderlik Stratejileri



**Davranış Odaklı Stratejiler**

**Doğal Ödül Stratejileri**

**Yapıcı Düşünce Modeli**



# Davranış Odaklı Stratejiler

- Kendine Hedef Belirleme



# Davranış Odaklı Stratejiler

- Kendine Hedef Belirleme
- Kendini Gözleme

# Davranış Odaklı Stratejiler

- Kendine Hedef Belirleme
- Kendini Gözleme
- Kendini Ödüllendirme

# Davranış Odaklı Stratejiler

- Kendine Hedef Belirleme
- Kendini Gözleme
- Kendini Ödüllendirme
- Hatırlatıcılar

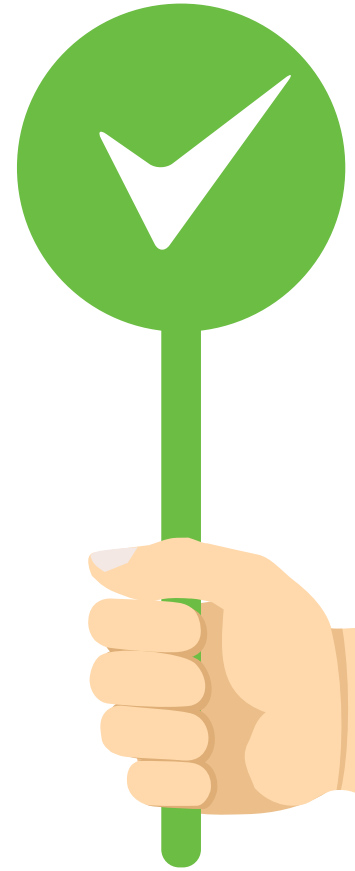
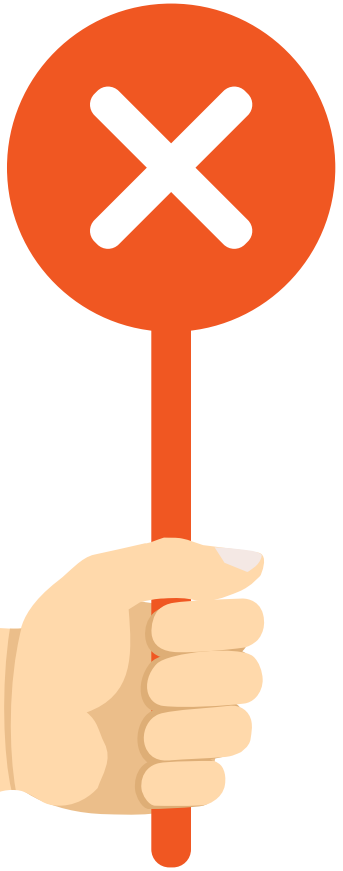
# Doğal Ödül Stratejileri

Hoşa Giden ve Keyif Veren!



# Yapıcı Düşünce Modeli

Negatif ve Pozitif





# Kendi Stratejini Bul!

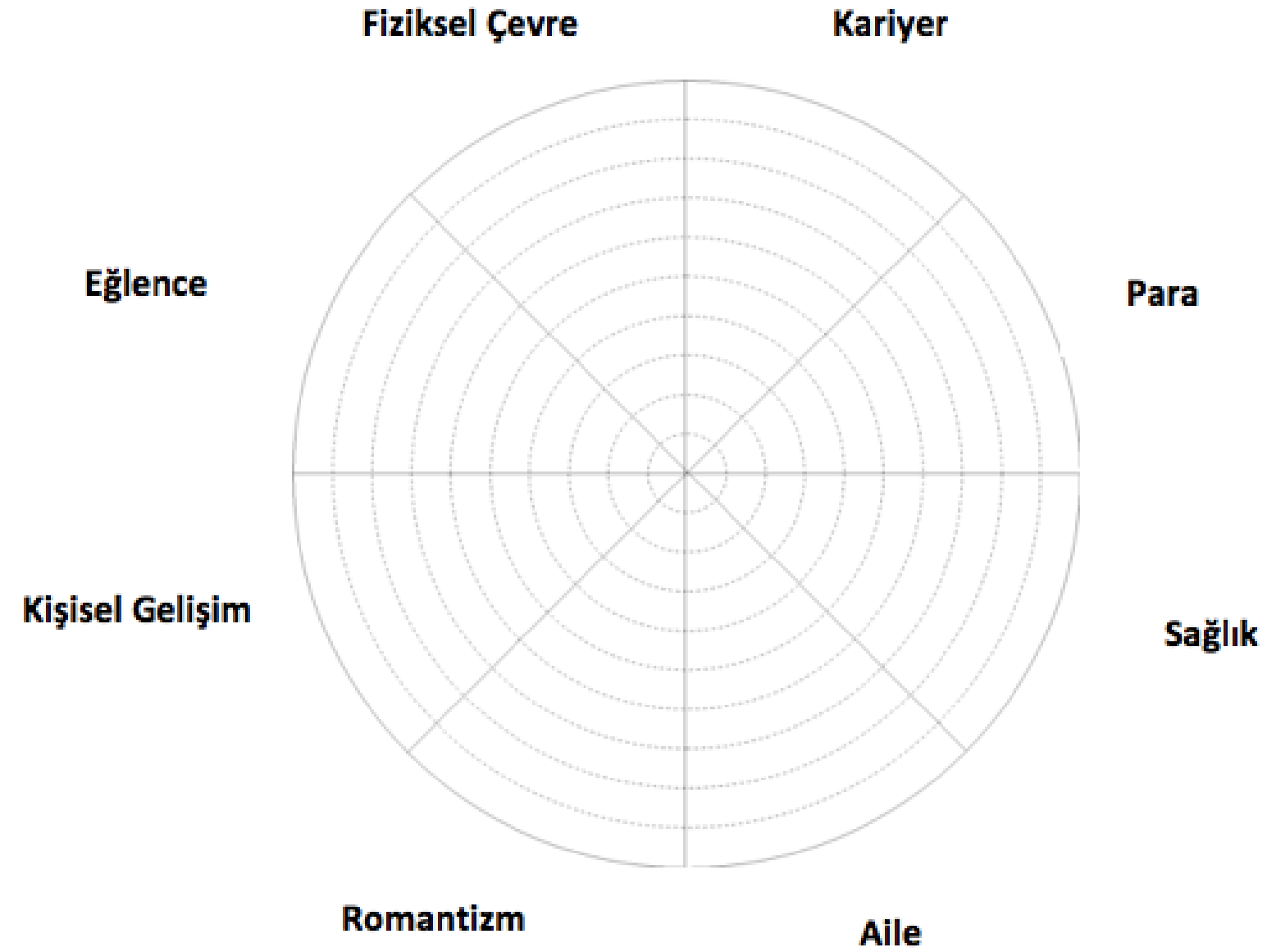




Çözümleyelim!

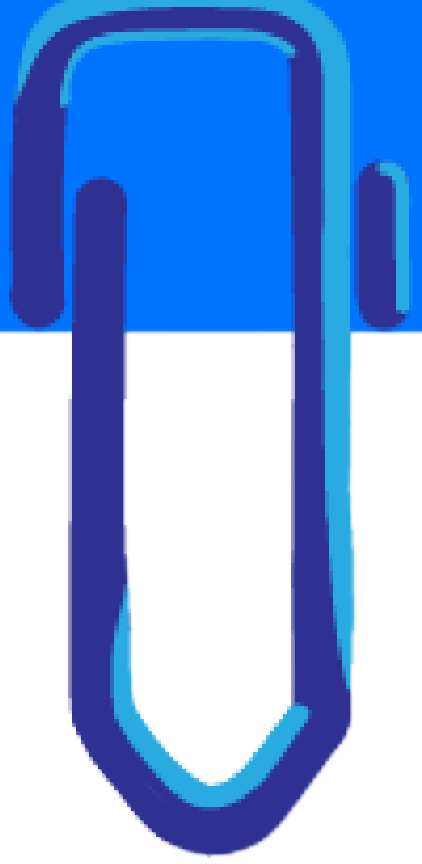


# Yaşam Çarkı

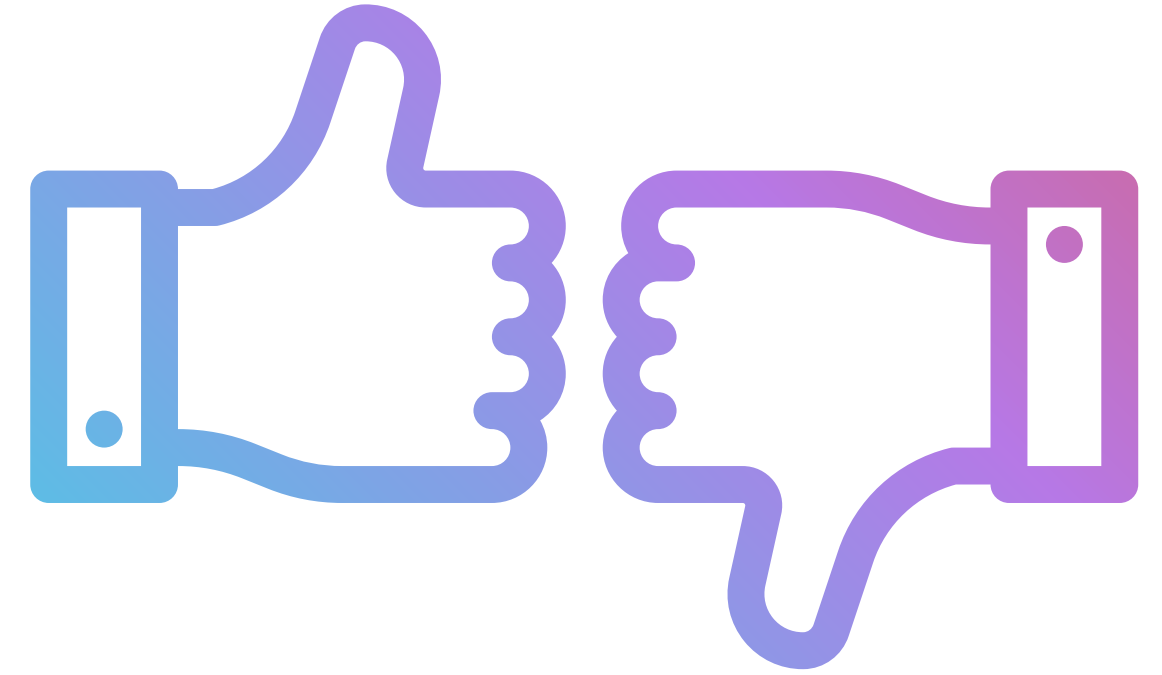


**Sıra Sizde :)**





# Geri Bildirim Zamanı!





**Sorularınız için bize ulaşabilirsiniz.**



**furkanoztoprak@yonderle.com**



**kubraaozcaan97@gmail.com**

