

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.
- İlgileneceğiniz 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

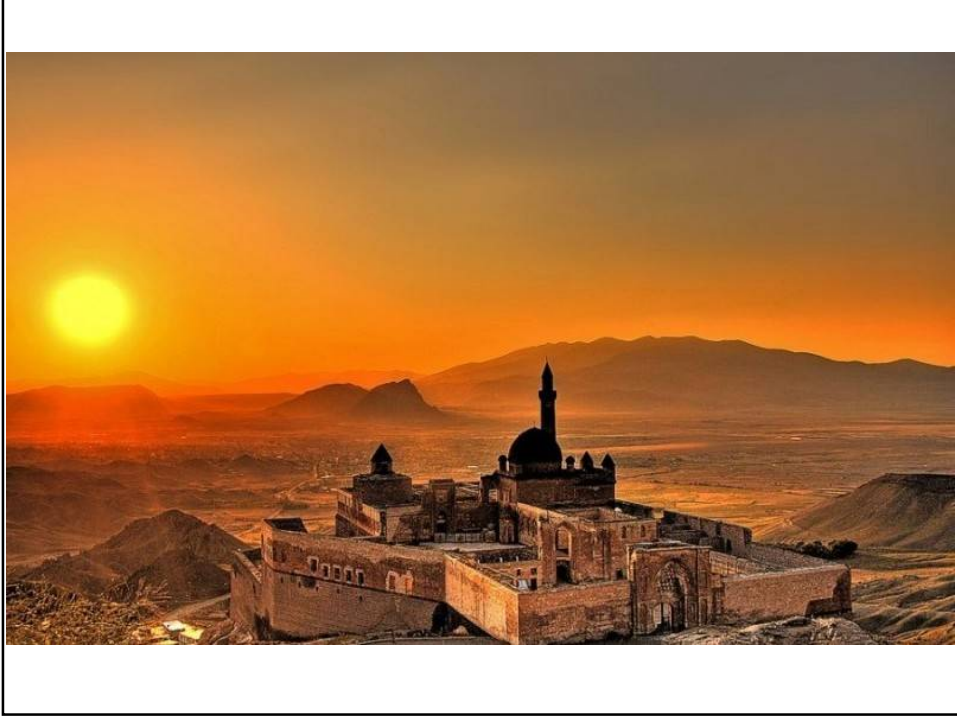


- Çevrenizde örnek olarak değerlendirebileceğiniz bir kişinin, beğendiğiniz özelliklerini paylaşınız.









- Yaşamınızdaki her sorun, içinde bir armağan saklar.

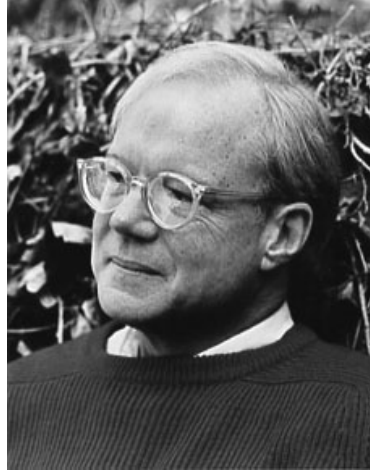
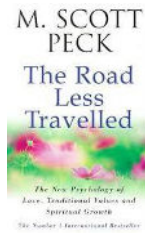
(Richard Bach)

(Martı romanının yazarı)



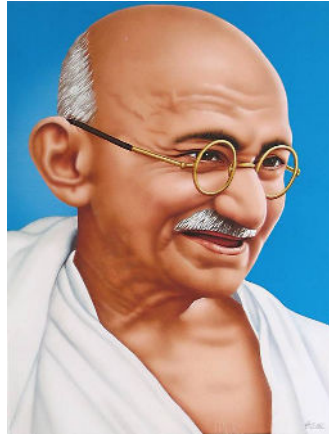
- Sorunlar, bizim bilgeliğimizi ve cesaretimizi ortaya koyar.

Scot Peck



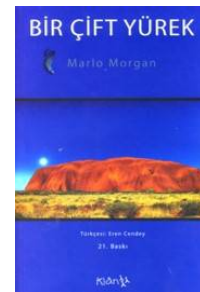
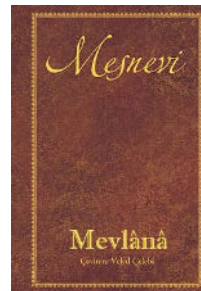
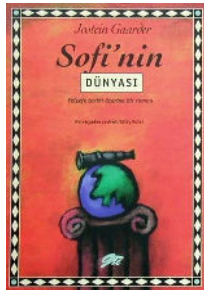
- Dünyada görmek istediğiniz değişikliği önce siz kendi üzerinizde uygulayıp gerçekleştirmelisiniz.

Gandhi



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

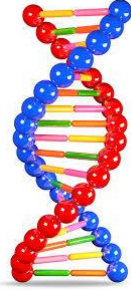
(Mevlana)



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.



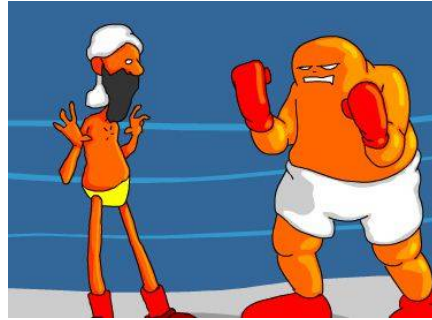
- Bireyin bedensel özellikleri denildiğinde; kilo, boy, kemik yapısı, kas yapısı, bedenin oranı, biçimi, duruşu, bedeni oluşturan organ ve sistemlerin yapısı ile dış görünüşünü etkileyen ten rengi, göz rengi, saç rengi gibi unsurlar akla gelir.



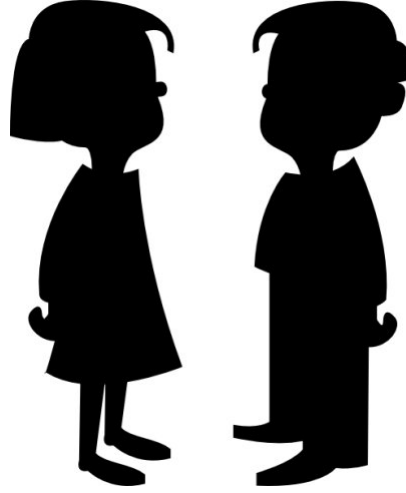
- Bedensel gelişimse doğum öncesinden başlayıp 18-20 li yaşlara kadar insan bedeninde görülen değişim ve olgunlaşma sürecidir.



- 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, yaşıtları 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.

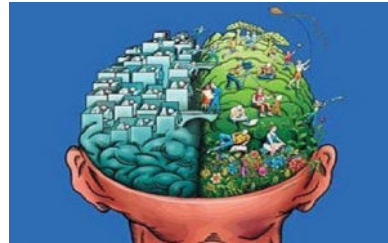
Yetenek: Bireyin öğrenme, iş yapabilme ve uyum gücüdür

- 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

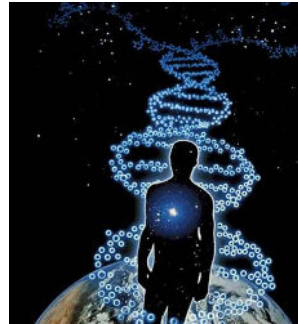
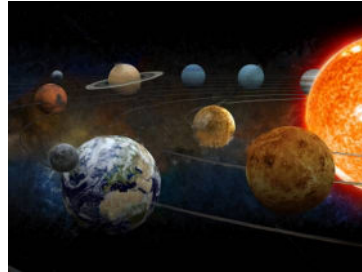


1.4. Kendini Tanıma

- 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 değerlendirsın, 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



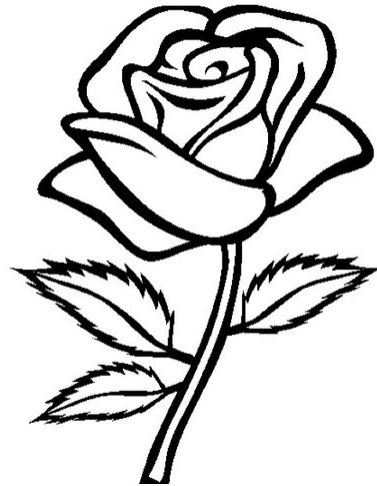
- Bu aşamada gerekli olan, her insanın mutlaka üstün ve zayıf yönleri olduğu gerçeğini hoşgörüyle karşılayabilmektir



- 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 tanımlar? 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

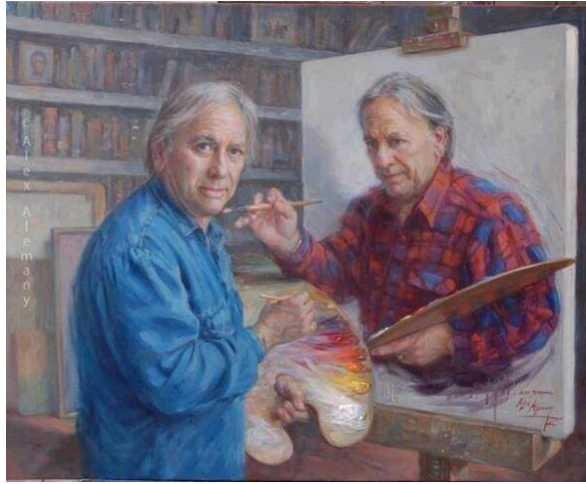
1.5. Kendini Geliştirme

- **Gelişim**, belirli bir duruma doğru gerçekleşen değişim sürecidir.



- **Kendini geliştirmekse**; insanın olmak istediği ve belirlediği bir kişisel durumu elde etmek için gerçekleştirdiği değişim sürecidir.

- 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, yapabileceklerinin-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



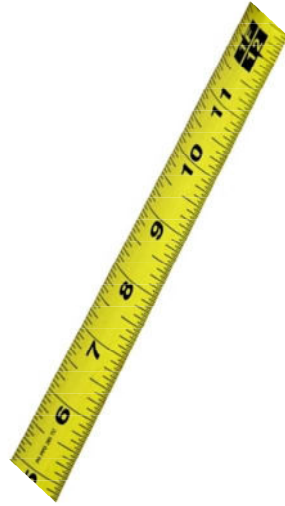
- Hedef belirlenirken hedefin tüm detayıyla ve net olarak ortaya konması gerekir.



- “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 düşünceler 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 karakterlerdir.
- İlgi çekici ve karizmatik yapıldırlar.
- 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 açıkça 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.
- Sabırlıdır.
- Ayırt edilmesi en güç olan ve zor anlaşılan kişilerdir.
- İçten içe çok inatçıdır.
- Projeleri yarım bırakabilirler.
- Pek fazla kimseye hayır diyemezler.
- Barışçıl ve fedakardırlar.
- En çok önemsedikleri şey
- çevreden saygı görmektir.
- Daha duygulu ve heyecanlıdır.
- 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 espi anlaşıpına sahiptirler.
- Kendileriyle barıştırlar.
- 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. Çözüme başlandığı anda, elde edilenlerin ulaşmak 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 düşünmemek vb

Proje geliştirmek de bir anlamda problem çözmektir. Proje daha iyi bir durum

oluşturmak için ortaya atılan planlı ve organize görüşler bütünüdür.

Bu nedenle proje geliştirilirken yapılması gereken işler, problem çözümü 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 bağlı 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 değerdendirmek 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 karşınızdaki 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.

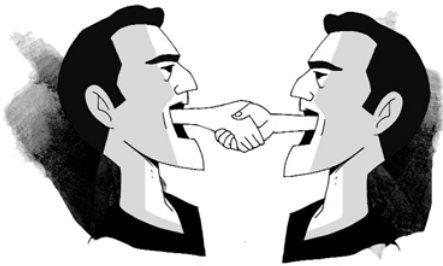


- Dinlemeden anlamaya çalışmak, hastalığa teşhis koymadan ilaç önermeye benzer.





- 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 düşünceyi 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 %07 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.



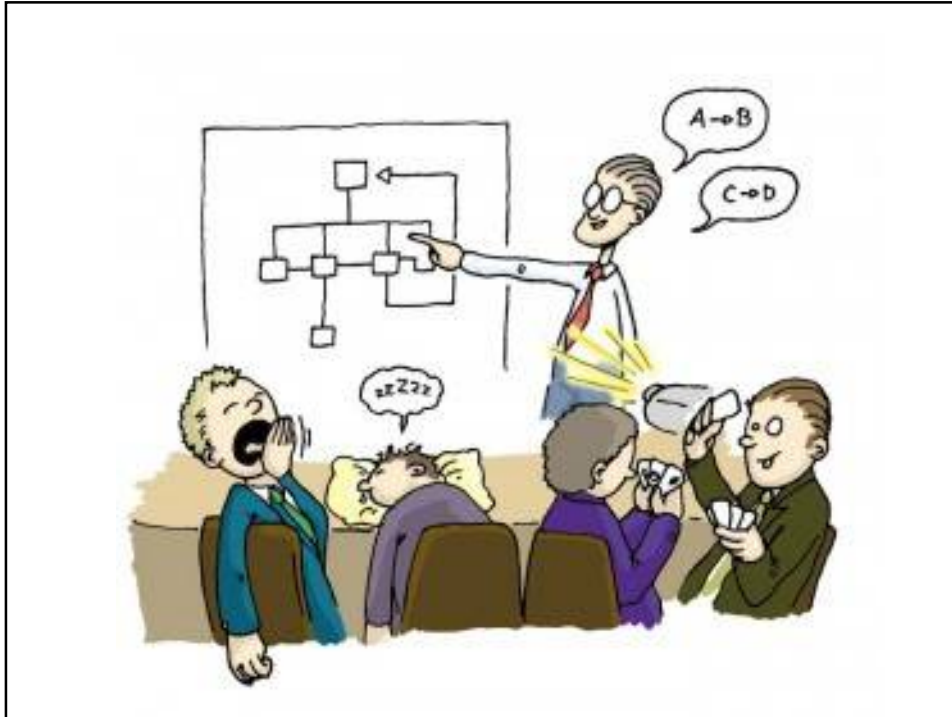
Sunumun içeriği hazırlanırken aşağıdaki soruların cevaplanması faydalı olacaktır.

- 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.



- 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 streste insana olumlu katkıda bulunabilecek bir duygudur.

