

Sesinizi Bulmak İlişkili Becerileri Üzerine

ÖĞRENME ÇIKTILARI



İlişki becerileri

GEREKİLİ MATERYALLER



Yok

GEREKEN ZAMAN



Her bir sohbet başlatıcı için 10 dakika

1. Ne?

- + Etkin iletişim alışkanlıkları kuran ve anlamlı ilişkilerin geliştirilebilmesi için kişiler-arası becerilerin önemine ışık tutan bir faaliyet.

2. Neden?

- + Yetişkinliğe başarılı geçiş için birbirinden farklı bireyler ve gruplarla sağlıklı ve ödüllendirici ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürme becerisine sahip olmak gerekir. Sağlıklı ilişkiler, ustalıkla iletişim, etkin dinleme, çoklu perspektiflere değer vermeye isteklilik, çatışmaları şiddete başvurmadan çözme ve gerektiğinde yardım talep etmek ve yardım önermeye isteklilik zemini üzerine kurulur.

3. Nasıl?

- + Katılımcının/katılımcıların dikkatini şimdiki anda sabitlemek için beş kendinelik nefes egzersizi yaptırın.
- + Sonraki sayfada, önerilen sohbet başlatıcı sorular listesinden tartışmaya zemin hazırlamak için bir soru seçin.
- + Sohbet başlatıcı soruların her biri 10 dakikalık bir faaliyettir.

Biliyor Muydunuz?

Gençler, hayatta başarılı olmak için hislerinin ve eylemlerinin çevrelerindeki insanları nasıl etkilediğini her yönüyle anlamalıdır. Bir genç, başkalarıyla ilişkilenmekte ve çalışmakta ne kadar mahirse o kadar başarılı olur.

Sesinizi Bulmak İlişkili Becerileri Üzerine

4. Sohbet Başlatıcı Sorular

Her bir sorunun solundaki kutuya bir onay işareti ekleyerek hangi soruları kullandığınızı kaydedin.

- Birine tam anlamıyla ilgi göstermediğiniz zamanlardan bir öykünüzü paylaşın. İlgili kişilerin bu nedenle nasıl hissettiklerini düşününüz.
- Yanında gerçekten kendiniz olduğunuz birini düşünün. Bu kişinin sahip olduğu ve böyle hissetmenize neden nitelikler neler?
- Başkalarıyla beraber hareket etmenin daha iyi yanlarınızı ortaya çıkardığı bir deneyimi paylaşın.
- İşbirliği yapmakta zorlandığınız bir deneyimi paylaşın. İleride nasıl daha iyi işbirliği becerileri geliştirebilirsiniz?
- Bir başkasının beden dilinin farklı şekilde iletişime geçmenize neden olduğu zamanlardan bir öykü paylaşın.
- Tanık olduğunuz ya da parçası olduğunuz en kalıcı arkadaşlık hangisi?
- Bu ilişkiyi başarılı kılan nitelikleri belirtin.
- Başka bir kültürden ya da dinden birisiyle karşılaşmanızla ilgili bir öykü paylaşın.
- İlgili kişi ve kendiniz hakkında ne öğrendiniz?
- İlişkilerinizde dinlemenin ve sabrın rolü nedir?
- Bir arkadaşınızla tartışıp uzlaştığınız zamandan bir öykü paylaşın
- İlişkinizdeki bozulmayı nasıl tamir ettiniz?
- Şefkatli olduğunuz zamanlardan bir öykü paylaşın. Farkettikleriniz?
- Bir kişiye adil davranmadığı için meydan okuduğunuz zamanı anlatın. Bu ilişkinizi nasıl etkiledi?
- Kusurlarınızı kabul etmek başkalarıyla ilişkinizi nasıl etkiliyor?