

## Sesinizi Bulmak Öz-Farkındalık Üzerine

### ÖĞRENİM ÇIKTILARI



Öz-farkındalık

### GEREKİLİ MATERYALLER



Yok

### GEREKEN ZAMAN



Her bir sohbet başlatıcı için 10 dakika

### 1. Ne?

- + Katılımcıları hislerini, deneyimlerini ve içgörülerini dile getirmelerine teşvik ederek öz-farkındalığı besleyen bir faaliyet.

### 2. Neden?

- + Öz-farkındalığın inşası, kişisel düşüncelerin ve hislerin davranış üzerindeki etkisini doğru bir şekilde görme yeteneğini geliştirir. Hisleri okumakla ilgili beceriler güçlendikçe katılımcılar güçlü yanlarını ve sınırlarını daha doğru bir şekilde değerlendirebilir.

### 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?

Öz-farkındalığın geliştirilmesiyle, hislerimizin, düşüncelerimizin ve deneyimlerimizin tüm spektrumunu gerçekte kim olduğumuzun bir parçası olarak kabul etmeyi öğreniriz.

## Sesinizi Bulmak Öz-Farkındalık Üzerine

### 4. Sohbet Başlatıcı Sorular

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

- Sizi en çok betimleyen beş kelimeyi yazın.
- Bugün sizi gülümseten bir şeyi paylaşın.
- Bedeninizin siz farkında olmadan otomatik olarak yaptığı bir şeyi belirtin.
- Stresi bedeninizin neresinde hissediyorsunuz?
- Kendinizle ilgili beğendiniz bir özelliği belirtin.
- Vazgeçebileceğiniz bir özelliğinizi belirtin.
- Geliştirmek isteyebileceğiniz bir özelliği belirtin.
- Bu hafta bıkkınlık yaşadığınız bir zamanla ilgili öykünüzü paylaşın.
- Yeni bir deneyime açık olduğunuz ve bundan faydalandığınız bir zamanı paylaşın.
- Yaşamınızda şikâyetçi olduğunuz, ama aynı zamanda şansınız olabilecek şey nedir?
- Yaşamınızda size inanan bir kişiyi düşünün. Bu kişinin sizde gördüğünü düşündüğünüz şeyi tarif edin.
- Risk alarak kendinizle ilgili yeni bir şey öğrendiğiniz bir dönemin öyküsünü anlatın.
- Bir arkadaşınızın değer verdiği bir özelliğinizi belirtin.