

"İLETİŞİMDEN EMPATİYE, SOSYAL BECERİLERLE HAYATINIZI GELİŞTİRİN!"

İletişim Becerileri:

- **Açık İletişim:** Düşüncelerinizi net bir şekilde ifade edin. Sorular sorarak etkileşimi artırın.
- **Dinleme:** Karşınızdakini gerçekten dinlemek, güçlü bir iletişimin temelidir.

Empati:

- **Başkasının Duygularını Anlama:** Karşıdaki kişinin duygularını anlamaya çalışmak, daha sağlıklı ilişkiler kurmanıza yardımcı olur.
- **Destek Olma:** Empati ile, arkadaşlarınızın zorluklarını paylaşabilir ve onlara destek olabilirsiniz.



Takım Çalışması:

- **İşbirliği:** Farklı yetenekleri bir araya getirerek daha etkili sonuçlar elde edebilirsiniz.
- **Rol Dağılımı:** Her bireyin güçlü yanlarını belirleyip, görevleri buna göre paylaşmak başarıyı artırır.



BAŞARININ ANAHATARI *Sosyal Beceriler*



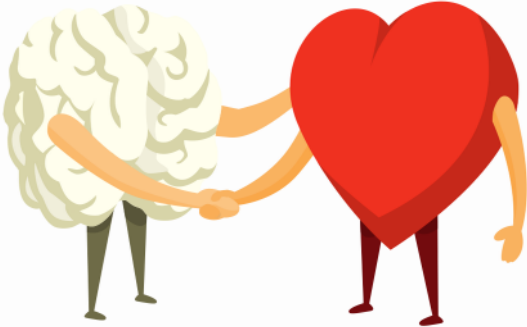
**Adnan Menderes
Ticaret MTAL**

Problem Çözme:

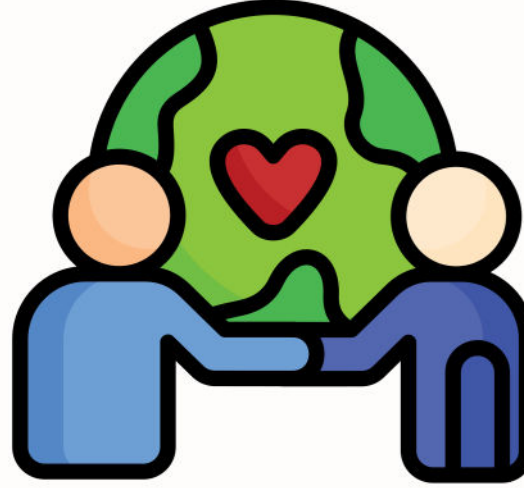
- **Analitik Düşünme:** Sorunları tanımlayın, nedenlerini araştırın ve olası çözümleri değerlendirin.
- **Yaratıcılık:** Farklı bakış açıları ile yeni çözümler geliştirin.

Duygusal Zeka:

- **Kendini Tanıma:** Kendi duygularınızı anlamak, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmanın ilk adımıdır.
- **Duygusal Tepkiler:** Duygularınızı yönetmeyi öğrenmek, stresle başa çıkmanıza yardımcı olur.



NEDEN ÖNEMLİDİR?



Sosyal beceriler, hem kişisel hem de akademik yaşamda başarıyı artırır.

İyi ilişkiler kurmak, güvenli bir sosyal çevre oluşturur.



BECERİ GELİŞTİRME YÖNTEMLERİ



Rol Oynama



Gözlem



Geri Bildirim



Sanat ve Yaratıcılık