

Bölüm 2: Kendini Keşfet!

# Kendime Güveniyorum eğitimi

2/3

Dove

Dove  
özgüven  
projesi

TOPLUM  
GÖNÜLLÜLERİ

## Geçen Hafta Neler Konuştuk?

İnsanlar nasıl görünmeleri gerektiği ile ilgili her zaman baskı yaşamışlardır

İdeal görünümlere ulaşmanın bedeli yüksektir ve ulaşmak neredeyse imkansızdır

Medyadaki görüntü ve imajlar çoğu zaman manipülasyona uğrar

Kendimizi medyadaki ve sosyal medyadaki imajlarla karşılaştırmak bize zarar verir

Hepimizin eşsiz özellikleri var.  
Kendimizi olduğumuz gibi sevmeli ve kabul etmeliyiz

Beden odaklı konuşma dış görünüşü her şeyden daha önemli gibi gösterebilir ve ilişkilerimize zarar verebilir

Peki neler yaptınız?



## 2.A: Hayallerini Keşfet!

Aşağıdaki sorulara bakın ve bundan on yıl sonrasını hayal ederek düşünün!

- ✔ En büyük hayalin ne?
- ✔ Hayalinde ne yapıyorsun?
- ✔ Kimlerle birliktesin? Sana neler diyorlar?
- ✔ Hayalinde diğer insanların hayatına nasıl bir katkıda bulunuyorsun?

Haydi şimdi hayallerinizi konuşalım!

## 2.B: Yeteneklerini Keşfet

3 arkadaşınıza gidin ve tablodaki iki soru üzerinden birbirinizle sohbet edin!

	Sence ben neyi iyi yapıyorum?	Bir örnek verebilir misin?
1. Arkadaş		
2. Arkadaş		
3. Arkadaş		

## 2.B: Yeteneklerini Keşfet

Şimdi, aşağıdaki soruları cevaplayalım.

- Arkadaşlarının senin hakkında söyledikleri şeylere katılıyor musun? Yeteneklerin ve güçlü yanların neler?
- Sence dış görünüşünün yeteneklerini geliştirmeyle ya da hayallerine ulaşma ile bir ilgisi var mı?

## 2.B: Yeteneklerini Keşfet

Hayalin Ne?

Yeteneklerin neler?

Hayalinle Yeteneklerin ilişkili mi?

EVET

HAYIR

Hayalinle ilişkili yeteneklerin neler?

Yeteneklerine göre yeni bir hayal kurmak seni mutlu eder mi?

EVET

HAYIR

Yeni hayalin ne?

Hayaline ulaşmak için hangi becerileri geliştirmelisin?

## 2.C: Kişiliğini Keşfet

Haydi ayağa kalk! Sınıfta 3 arkadaşına seni tanımlayan 3 tane olumlu sıfat ve bu sıfata bir örnek vermelerini iste!

	Beni tanımlayan sıfat	Örnekler
1.		
2.		
3.		

Şimdi, aşağıdaki soruları cevaplayalım.

- ✓ Arkadaşlarının senin hakkında söylediklerine katılıyor musun?  
Kendinle ilgili yeni bir kişilik özelliği fark ettin mi?
- ✓ Bu sıfatlar dış görünüşünle / bedeninle mi alakalıydı yoksa kişiliğinle mi?
- ✓ Sence dış görünüşün kişiliğini tanımlıyor mu?



## Bugün Neler Öğrendik?

- ✔ Bugün sizi en çok etkileyen şey neydi?
- ✔ Bugün konuştuklarımızdan aklınızda ne kaldı?

## Bugün Neler Öğrendik?

Hayallerimiz,  
hedeflerimiz  
konusunda bize yol  
gösterir

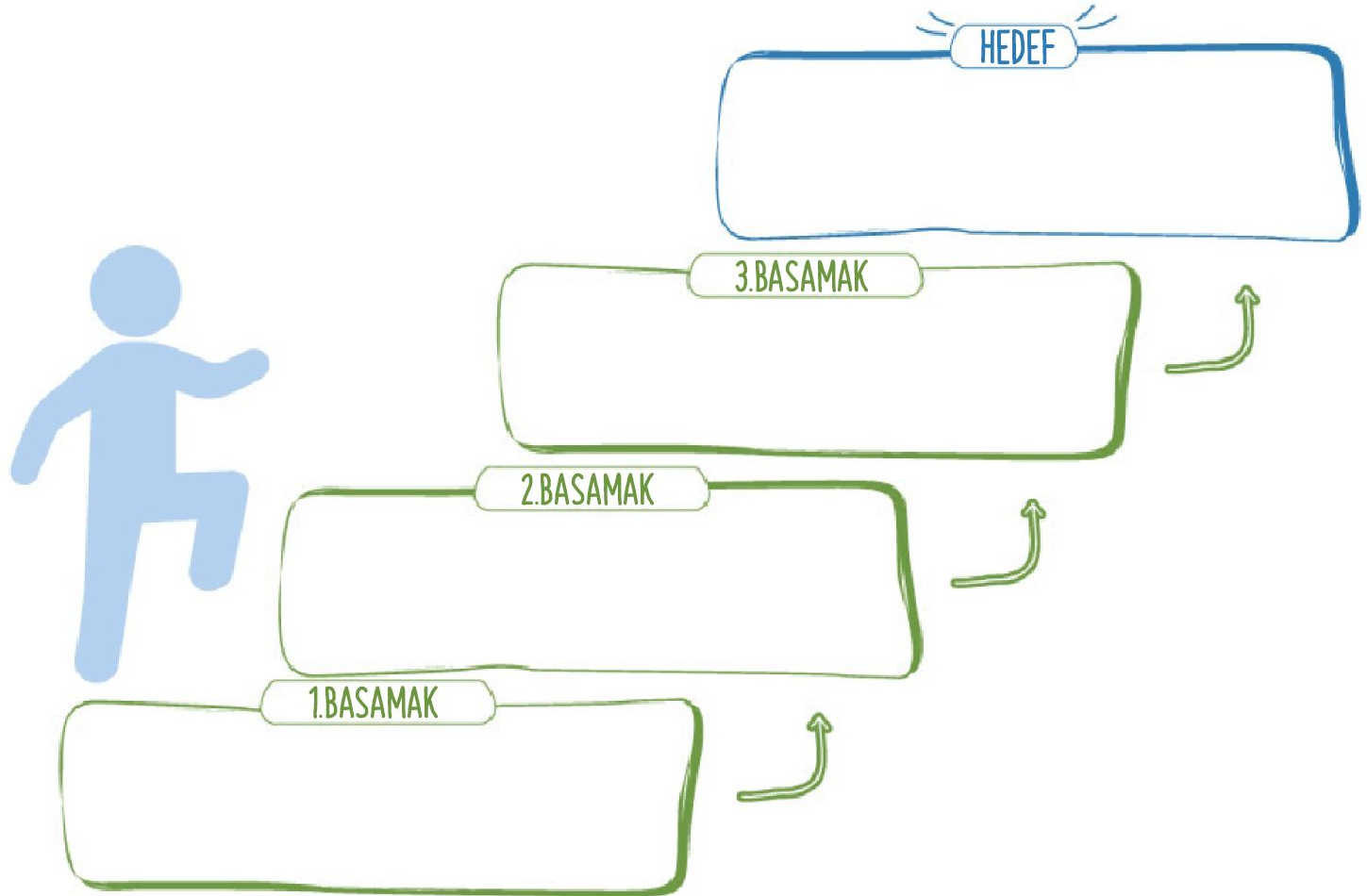
Bunun için yeteneklerimizin  
ve hayallerimizin farkında  
olup onları geliştirmeye  
çalışmalıyız

Hedeflerimize ulaşmak  
için çabalamak  
özgüvenimizi artırır

Kendimizde ve diğer insanlarda  
kişilik özelliklerine odaklanmak hem  
özgüvenimizi artırır hem de  
daha sağlıklı ilişkiler kurmamızı  
sağlar

## 2.D: Kendini İzleme Etkinliđi

Yapmaktan hoşlandığın şeylerden hedef oluşturman önemli!  
Hedefine ulaşmak için hangi becerileri geliştirmen gerekir? Bu hedefe ulaşmak için plan yapın!



*Tebrikler!*

**Kendime  
Güveniyorum  
eğitimi**

2. Bölümü tamamladınız

