

NEET'LER PAZARA ERİŞİYOR



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.



NEET'LER PAZARA ERİŞİYOR

DR. İNTİZAM SEYDA DURGUN

ÖZGÜVEN

www.neet2market.com



ÖZGÜVEN

Özgüven, bireylerin kendilerine güven duymasını, yeteneklerine inanmasını ve başarıya olan inancının inancının artmasını sağlar



Özgüveni Etkileyen Faktörler

1

Geçmiş Deneyimler
Deneyimler

2

3

Geçmiş deneyimler ve başarılar,
özgüvenin oluşumunda önemli bir rol
rol oynar.

Özgüveni Etkileyen Faktörler

1

2

Destekleyici Çevre

3

Etrafımızdaki insanların bize olan güveni ve destekleyici tutumları, özgüvenimizi artırır.

Özgüveni Etkileyen Faktörler

1

2

3

Olumlu Konuşma

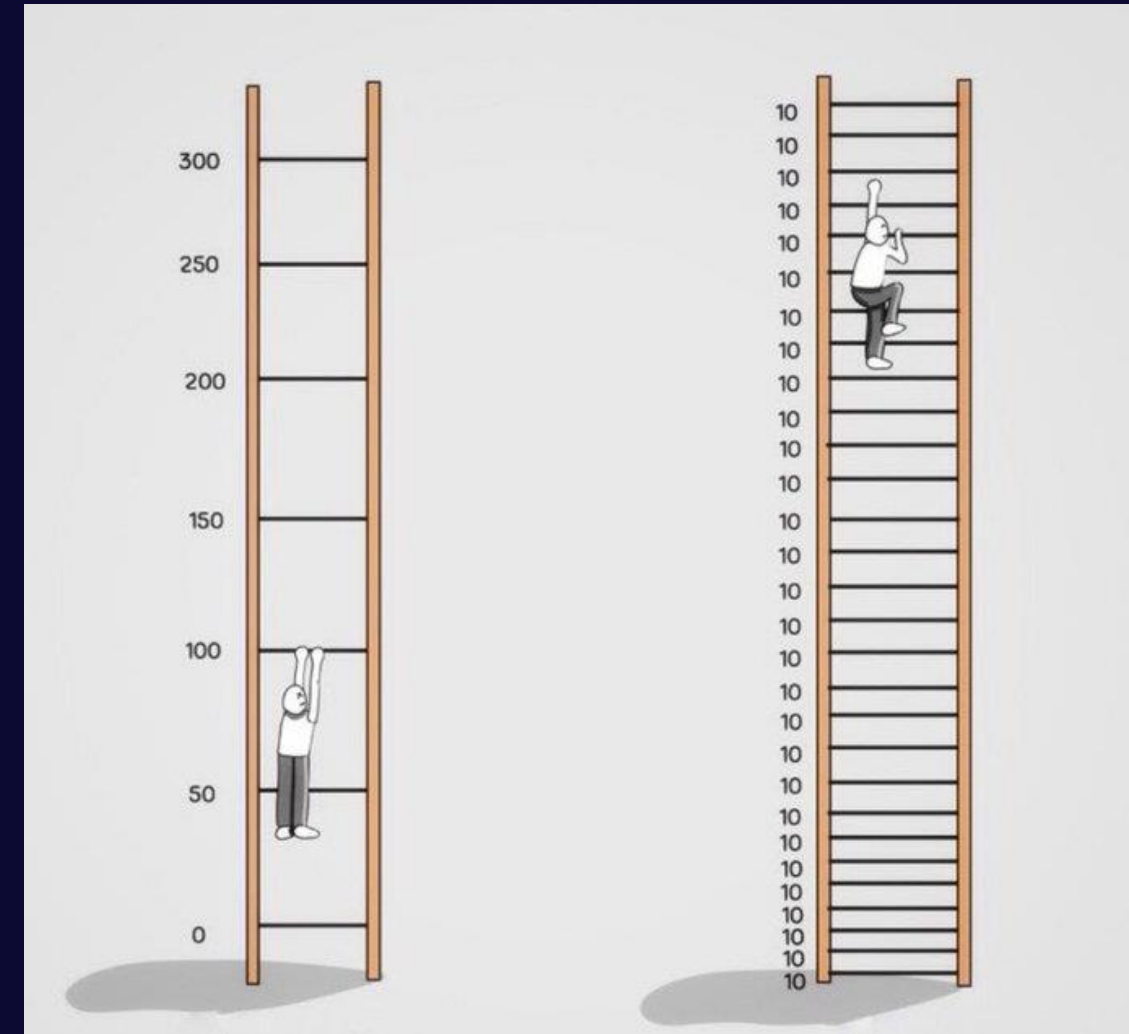
Kendimize yönelik olumlu inanç ve düşünceler, düşünceler, özgüvenin gelişiminde önemli bir faktördür.

Özgüven Eksikliği

Çekingenlik

Kendine Yeterli Olmama Hissi

Risk Almaktan Kaçınma



Özgüven Kazanma

1

Olumlu Affirmasyonlar

Olumlu inançları pekiştirmek için kendinize güçlendirici cümleler söyleyin.

2

Dış bölgeye Çıkma

Rahatlık alanınızdan çıkarak yeni deneyimlere ve meydan okumalara açık olun.

3

Yeterlilik İnancını Güçlendirme

Geçmiş başarılarınızı hatırlayarak ve becerilerinizi geliştirerek yeterlilik inancınızı inancınızı arttırın.



Kişisel Gelişim ve Özgüven

Eğitimler

Kişisel gelişim eğitimleri, özgüveninizi arttırmanızı arttırmanızı sağlayabilir.

Kitaplar

Özgüven üzerine yazılmış kitaplar okuyarak kendinizi geliştirebilirsiniz.

Özgüven Koçluğu

Profesyonel bir koçla çalışarak özgüveninizi güçlendirebilirsiniz.

Özgüveni Güçlendiren Alıştırmalar

1 Bedensel Duruş

Dik duruş, özgüveninizi arttırarak kendinize olan güveninizi ifade etmenizi sağlar.

2 Risk Alma

Küçük riskler alarak kendinize olan güveninizi test edin ve geliştirin.

3 Kişisel Sınırların Zorlanması

Kendinizi rahat hissettiğiniz sınırların ötesine geçerek yeni deneyimlere açık olun.

Özgüvenin Hayatımıza Etkisi

İş Hayatı

Özgüven, başarıya olan inancımızı arttırır ve iş ve iş hayatında daha etkili olmamızı sağlar.

Sosyal İlişkiler

Yüksek özgüven, daha sağlam ve olumlu sosyal ilişkiler kurmamızı sağlar.

Mental Sağlık

Özgüven, stres ile başa çıkmada ve mental mental sağlığımızı korumada önemli bir rol rol oynar.

Hayatını
Sorgula



“Sorgulanmamış bir hayat
yaşamaya değmez”

Sokrates

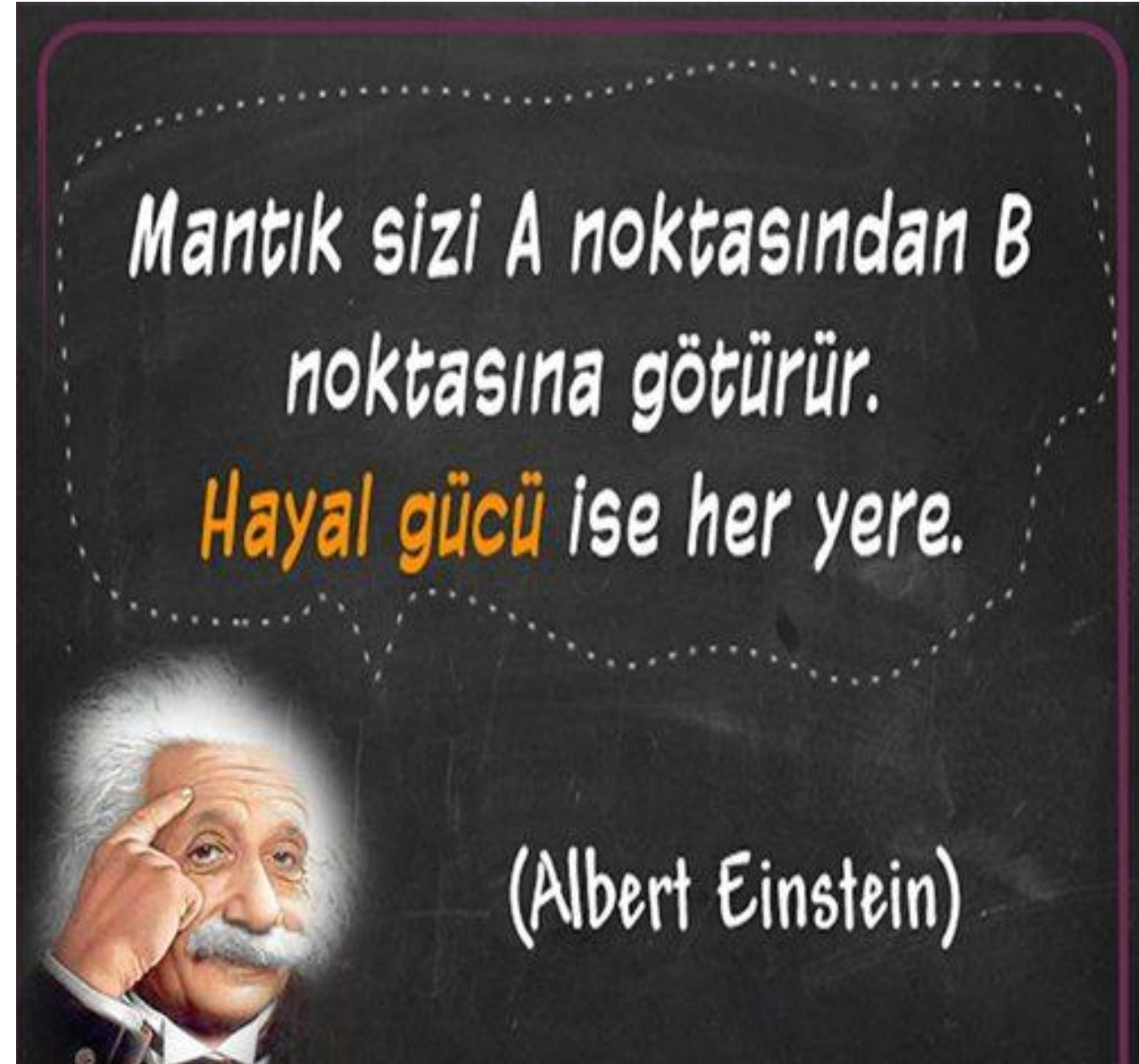
Ne
Yiyorsanız
O'sunuz



Beynimiz
Düşüncemize
Göre Molekül
Üretir



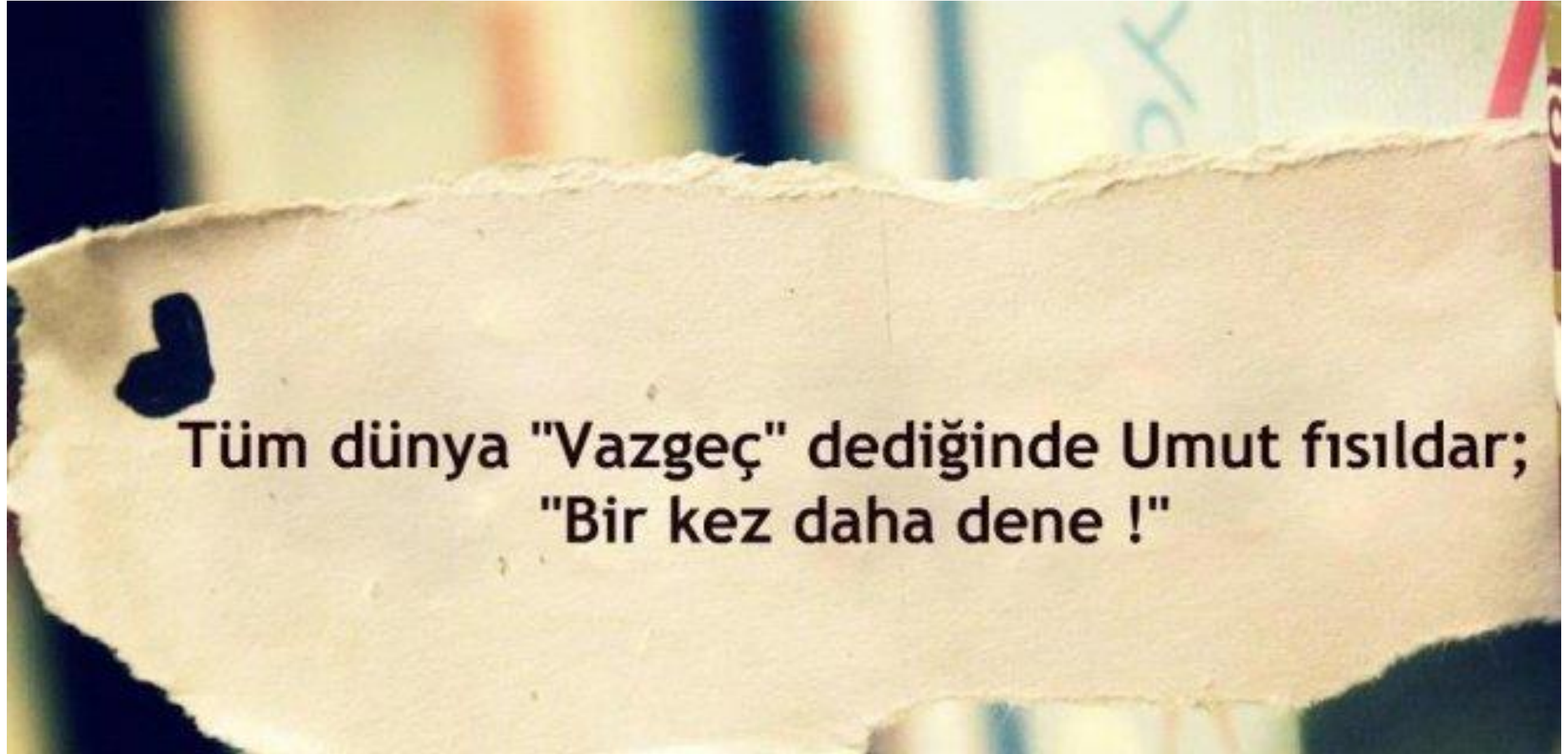
Bilginin Gücü



Hedefin nedir



Birkaç kez denedim!!!



**Tüm dünya "Vazgeç" dediğinde Umut fısıldar;
"Bir kez daha dene !"**

"EN UZUN
YOLCULUKLAR
DAHİ
TEK BİR ADIMLA
BAŞLAR."

LAO TZU

Yaşadığın Her Günü Değerini Bil



Sorunun Parçası olma, Çözüm için Adım At

Hayat her zaman mükemmel değildir.

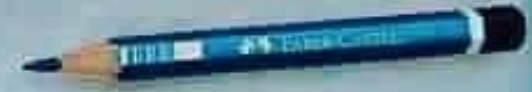
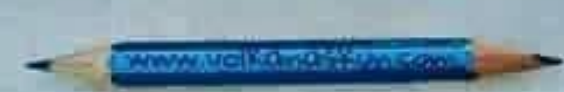


Her zaman sorun çıkma olasılığı vardır.



Bu problem ise hayatın sonu değildir

Yeni ve farklı bir hayatın



başlangıcıdır

Sevdiklerinize
ve Kendinize
Zaman Ayırın



5 yıl içinde olacağınız kişi řu
ölçölere bağlıdır:

- Okuduđunuz kitaplara.
- Vakit geçirdiđiniz insanlara.
- Tükettiđiniz gıdalara.
- Benimsediđiniz alışkanlıklara.
- Yaptığınız sohbetlere.
- Dinlediđinize müziđe.



Özgüven için öneriler

1. Hayatta başarılı olmak için belirli bir strateji belirlemeli.
2. Sınırlı zaman içinde en iyi çözümü bulmaya çalışmalı.
3. Kontrolü elde tut ve dengeyi koru.
4. Her hamlede alınan kararlar, sonuçları etkiler; bu nedenle karar verme becerini geliştir.
5. Kendini analiz et, bu etkili stratejiler geliştirmeye yardımcı olabilir.
6. Hatalar kaçınılmazdır; ancak bu hatalardan ders çıkararak ilerlemek önemlidir.
7. Hayatın gidişatına göre planları güncellemek, esnek olmayı gerektirir.
8. Kurallara riayet etmek, etik ve adil bir hayat anlayışını yansıtır.
9. Aceleci kararlar almak, genellikle hatalara yol açabilir; bu nedenle sabırlı ol.
10. Hayatta her anın bir değeri vardır; hayatta da öncelikler belirlemeli.
11. Bazı durumlarda risk almak kadar riskleri yönetmek de önemlidir.
12. Sürekli öğrenmeyi ve gelişmeyi ihmal etme.
13. Zor durumlarla başa çıkmak ve hedeflere ulaşmak için motivasyon ve azim önemlidir.
14. Her durumu analiz etmeye çalış ve alternatif çözümler bulmayı dene.