

SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME

BİREYSEL GELİŞİM

1

Sosyal Duygusal Öğrenme (SEL), bireylerin duygularını tanıma, anlama ve yönetme, empati kurma, olumlu ilişkiler geliştirme ve sorumlu kararlar alma becerilerini kapsar. Bilişsel gelişim, sosyal bağlamdan ayrı düşünülemez. Duygusal zorluklar veya zayıf sosyal beceriler, bireyin öğrenmeye odaklanmasını ve bilişsel potansiyelini tam olarak kullanmasını doğrudan etkileyebilir.

ÖZ FARKINDALIK

Hayatının en önemli anlarını yazabilir misin?

En büyük gücün nedir?

Hangi zorluklar seni daha güçlü kıldı?

Ben kimim?

Kendini tanımlayan üç kelime yazabilir misin?

Alışkanlıklarım

Daha başarılı olmak için edindiğin alışkanlıkları yazabilir misin?

Seni olumsuz etkileyen alışkanlıkların nelerdir?

Olumsuz alışkanlıklarını nasıl olumluya çevirebilirsin?

Farkındalık

Başarı

Çatışma

Başarısızlık

HEDEF BELİRLEME

Büyük Hedefinizi Tanımlayın

Bu sene tek bir büyük hedefe ulaşabilseydiniz, bu ne olurdu?

Bu hedef sizin için neden önemli?

Hedef Analizi

	Analiz
Tam olarak neyi başarmak istiyorsunuz?	_____
Hedefe giderken ilerlemeyi nasıl takip edeceksiniz?	_____
Hedefiniz gerçekçi mi? Hedefe ulaşmak için nelere ihtiyacınız var?	_____
Bu hedefi başardığınızda kendinizi nasıl hissedeceksiniz?	_____
Hedefe ulaşmak ne kadar sürecek?	_____

Engeller ve Çözümler

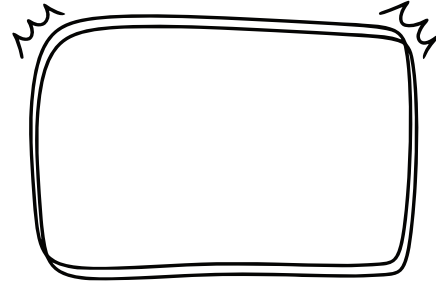
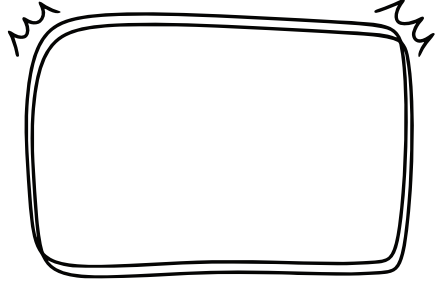
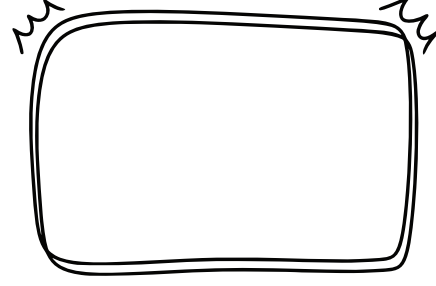
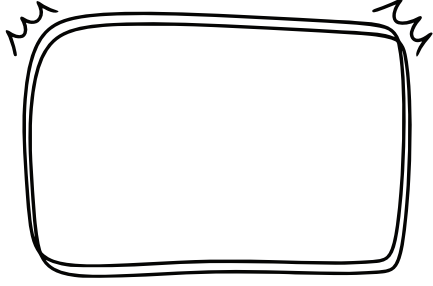
Olası Zorluklar:

Bunların Üstesinden Nasıl Gelinir:

EYLEM PLANI

Gelecek imgesi (Görsel egzersiz)

Hedefinizi temsil eden görselleri, kelimeleri veya sembolleri yapıştırın veya çizin.



Adım adım hedefe

Adımlar	Tarih	Durum
1: _____	Tarih: _____	☐ Başlanmadı ☐ Devam Ediyor ☐ Bitti
2: _____	Tarih: _____	☐ Başlanmadı ☐ Devam Ediyor ☐ Bitti
3: _____	Tarih: _____	☐ Başlanmadı ☐ Devam Ediyor ☐ Bitti

Motivasyon

Hedefime ulaşmak için kendimi nasıl motive ederim

OLUMLAMALAR

Pozitif Düşünceye Odaklanmak Olumsuz

Yeniden Çerçevelemek

Yaygın bir olumsuz düşüncüyü yazın ve olumlu bir düşünceye çevirin.

Olumsuz Düşünce	Pozitif Düşünce
Yeterince iyi değilim.	Her şeyi başarabilecek kadar iyiyim.

Günlük Olumlama Zamanı

Güzel ve olumlu cümleler yazın.

Başarı

Çatışma

Başarısızlık

Şükran duyuyorum

Minnettar olduğunuz şeyleri listeleyin.

DAYANIKLILIK GELİŞTİRMEK

Motivasyon - Zorlukların Üstesinden Gelmek

Hedeflerine ilerlerken seni neler motive eder?

Zorluklar karşısında devam etmek için nelere ihtiyaç duyarsın?

Zorlukları Aşıyorum

Zorluk	Olumlu Bakış Açısı
Başarısız Olmaktan Korkmak	
Ertelemek	Küçük adımlar ile başlayacağım.

Nasıl Başa Çıkıyorsun?

Zorluklar karşısında yaptığınız yada yapabileceklerinizi seçin. Eklemek istediklerinizi yazın.

- ✓ 5 dakikalık derin nefes çalışma yaparım
- ✓ Motive edici bir şarkı dinlerim
- ✓ Dışarıda 10 dakikalık bir yürüyüşe çıkarım
- ✓ Arkadaşım ile konuşurum
- ✓ Spor yaparım

VERİMLİLİĞİ ARTTIRMAK

Küçük günlük eylemler büyük yaşam değişikliklerine yol açar. Alışkanlıklarınız geleceğinizi şekillendirir. Hedeflerinizle uyumlu rutinleriniz olması önemlidir.

Kendinizi Değerlendirin

1-10 arasında bir ölçekte, kendinizi derecelendirin:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zaman Yönetimi:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Odaklanma ve Dikkat Dağıtıcı Unsurlardan Kaçınma:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Enerji Seviyeniz:	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Günümü Planlıyorum

- ☐ Sabah : _____'da uyanırım.
- ☐ 10 dakikalık farkındalık pratiği (meditasyon, şükran, günlük tutma)
- ☐ Egzersiz, spor, yürüyüş yapıyorum
- ☐ Sağlıklı besleniyorum
- ☐ Gün içinde yapacaklarımı planlıyorum

Gün Sonu

- ☐ Bugün yaptıklarımı ve öğrendiklerimi düşündüm
- ☐ Yatmadan 1 saat önce ekrana bakmayı bıraktım
- ☐ Yarının hazırlıklarını yaptım
- ☐ Kitap okudum

Daha iyi olmak için yaptıklarım

BAŞARDIM

Daha ileriye...

Kazanımlar ve Başarılar

Neleri başardın, kazandın?

Hayatında neleri değiştirdin?

Nasıl Başardın?

Başarılı olmanın anahtarı nedir?

Karşılaştığın engelleri nasıl aştın?

Daha başarılı olmak için neler yapmalısın?

Gelecek için devam

Bundan sonraki hedeflerim;

En büyük Amacım



“Çocuklar için bilim temelli bilişsel egzersizler üretiyor, Uzmanların, öğretmenlerin, ailelerin terapi araçlarını geliştirmelerine ve zamandan tasarruf etmelerine yardımcı oluyoruz.”

@biggmindplatform



BİZE ULAŞIN



Anadolu Üniversitesi Yunus Emre Kampüsü
Teknopark Binası, Yeşiltepe, Eskişehir
+90 552 792 36 26
info@biggmindplatform.com