



SOSYAL BECERİLER

İLİŐKI
BAŐLATMA VE
SÜRDÜRME

Dinleme
KonuŐmayı BaŐlatma ve
Süldürme

TeŐekkür Etme
Özür Dileme

İltifat Etme
Yardıı isteme

GRUPLA BİR İŞİ

YÜRÜTME

Sorumluluk Alma

Başkalarının görüşlerini
anlamaya çalışmak

DUYGULARA YÖNELİK BECERİLER

Duygularını ifade etme

Kendi duygularını anlama
Başkalarının duygularını
anlama

Karşı tarafın kızgınlığı ile baş
etme
Korku ile baş etme

ÖFKE KONTROL BECERİLERİ

Kızgınlığını uygun şekilde ifade etme
Kızgınlığını kontrol etme

Diğerlerine yardım etme

İzin isteme
Paylaşma

STRES DURUMLARI İLE BAŞ ETME BECERİLERİ

Zor durumlarda
konuşabilme

Başarısızlıkla baş etme
Şikayete cevap verme

Yalnız kalabilme ile baş etme
Grup baskısı ile baş etme

PROBLEM ÇÖZME VE PLAN YAPMA BECERİLERİ

Sorunu Fark
Edebilme

Sorunun
Üstesinden Gelme Becerisi
Sorunu Tanımlama Ayrıntılı
Olarak Ele Alabilme

Sağlıklı Sorun Çözme
Basamaklarını Kullanabilme
Amaç Oluşturabilme

Sosyal becerilerin en önemli 6 başlığını paylaştık.
Siz de bu başlıkları inceleyerek kendinizi değerlendirebilir ve
geliştirmek istediğiniz özelliklerinizi belirleyebilirsiniz

REHBERLİK SERVİSİ