

• Kendini sevmek.

• Kendini tanımak.

Kendilerini tanıyan insanlar kendi güçlü ve güçsüz yönlerini iyi bilirler.

• Hedef koymak.

Burada kast edilen hedefler açık ve net koyduğumuz hedefler.

• Pozitif düşünmek.

Pozitif düşünce özgüveni harekete geçirmeyi zorlayan belki de en önemli etkenlerden biridir.

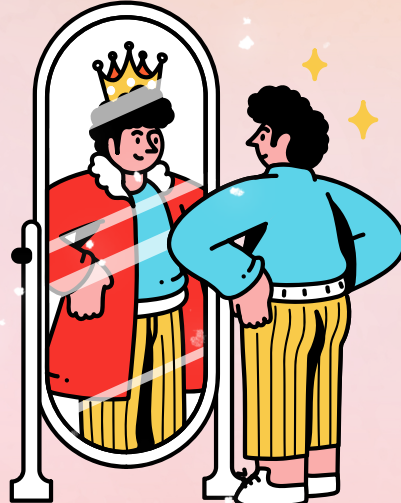
• Sağlıklı bir iletişim yeteneğimizin

olması bizlerin çevremizde sevilen, saygı duyulan, güvenilen insanlar olmamızı sağlar.



Yaşamımızdaki başarılarımızı hatırlamak...

Sahip olduğumuz tüm yeteneklerimizi, iyi kullandığımız becerilerimizi aklımıza getirelim ve kazançlı çıktığımız zamanları hatırlayalım.



GAZİOSMANPAŞA



İLK - ORTA OKULU

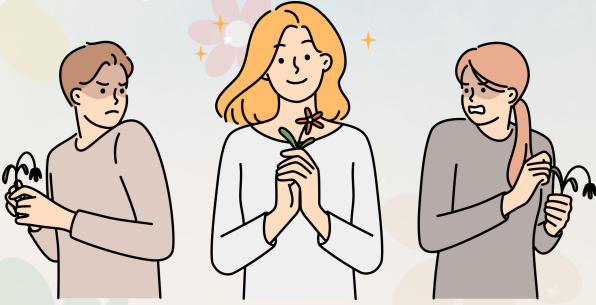
Öğrenci Broşürü

ÖZGÜVEN
GELİŞTİRME

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi

ÖZGÜVEN NEDİR?

- Özgüven; kendimizi iyi hissetmemiz demektir.
- Başka bir deyişle kendimiz olmaktan memnun olmak ve bunun sonucu olarak kendimiz ve çevremizle barışık olmamız demektir.



- Herhangi bir konuda ne kadar çok çalışırsak ve başarılı olursak özgüvenimizde o oranda artar.



Siz kendinize inanın,
başkaları da size
inanacaktır.
(Tacius)

Yüreğinin ve beyninin
ateşine güvenmeyenler, kalıcı
başarılar imza atamazlar.
(Nietzsche)



BUGÜN HANGİ BASAMAKTASINIZ ?

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME YOLLARI

- Gerektiğinde risk alabilmek. Her yeni deneyime yeni bir öğrenme fırsatı olarak bakabilmek.
- İç konuşma yapmak. İç konuşma yaparak olumsuz varsayımlarımızla başa çıkabiliriz.
- Kendimizi her şeyden ve herkesten bağımsız olarak değerlendirebilmek. Bu tarz bir bakış açısı içsel olarak daha güçlü hissetmemizi sağlayacak ve kişisel gücümüzü başkalarının ellerine teslim etmemizi engelleyecektir.