



Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"

Seyyal Hacibekirođlu

www.seyyalhacibekiroglu.com



Bugün;

- Tanışalım,
- Sonra, bu eğitimden beklentiniz nedir? En çok nelerin konuşulmasını istiyorsunuz?
- En çok kime/neye hayır demek istiyorsunuz?
- Neden hayır diyemiyorsunuz?
- Neden hayır demek istiyorsunuz?
- Ve nasıl **hayır** diyebiliriz?
- **Stres/korku**
- **Özgüven**
- ...



Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"



www.seyyalhacibekiroglu.com.tr

Özdeğerlendirme: Özgüven/hayır



Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"



www.seyyalhacibekiroglu.com.tr

Instagram anket sonucu:

- **Hayır demek sizin için zor mu?**
Evet %64 Hayır %36
- **Hayır demekte en çok zorlandığınız süreç?**
İşim %72 İlişkim %28
- **Neden hayır diyemiyorsunuz?**
Üzmek istemiyorum %81
Korkuyorum %19

hayır.

Dilimize Arapça'dan geçen bu sözcüğün biri olumsuz biri olumlu olmak üzere iki anlamı vardır. İlki, iyilik, karşılık beklenmeden yapılan yardım ikincisi de onamama, reddetme anlamında kullanılır. *Sonunda eyvah diyeceği şeylere başında hayır demeyi bilmeli insan.*

247
f i t
sufisozluk

Bunların farkında olalım;

- **Psikolojik, biyolojik, sosyolojik, tarihsel olarak kendimizi tanımaya ihtiyacımız var.**
- “Dünya Sağlık İstatistikleri” raporuna göre, 2000-2016 arasında ortalama yaşam süresi 5,5 yıl artarak, 66,5’ten 72’ye yükseldi.

- **Yaşam Memnuniyeti Araştırması açıklandı: Şubat 2019**

Türkiye’de mutlu olduğunu beyan edenlerin oranı 2017 yılında yüzde 58 iken, 2018’de yüzde 53,4’e düştü.

En yüksek mutluluk oranı yüzde 61,2 ile 65 ve üzeri yaş grubunda görüldü.

En çok sağlıklı olmanın mutlu ettiğini ifade eden bireylerin oranı yüzde 69 olarak belirlendi. Bunu yüzde 15,5 ile sevgi, yüzde 8,8 ile başarı, yüzde 4,2 ile para ve yüzde 2,2 ile iş izledi.

Dünya Sağlık Örgütü yaş dilimlerini yeniden düzenledi.

- 0-17 yaş arası: ERGEN.
- 18-65 yaş arası: GENÇ
- 66-79 yaş arası: ORTA YAŞ
- 80-99 yaş arası: YAŞLI.



Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"



www.seyyialhacibekiroglu.com.tr

Özgüven nedir?

- İnsanın kendinin farkında olması ve kendiyile barışık olma halidir.

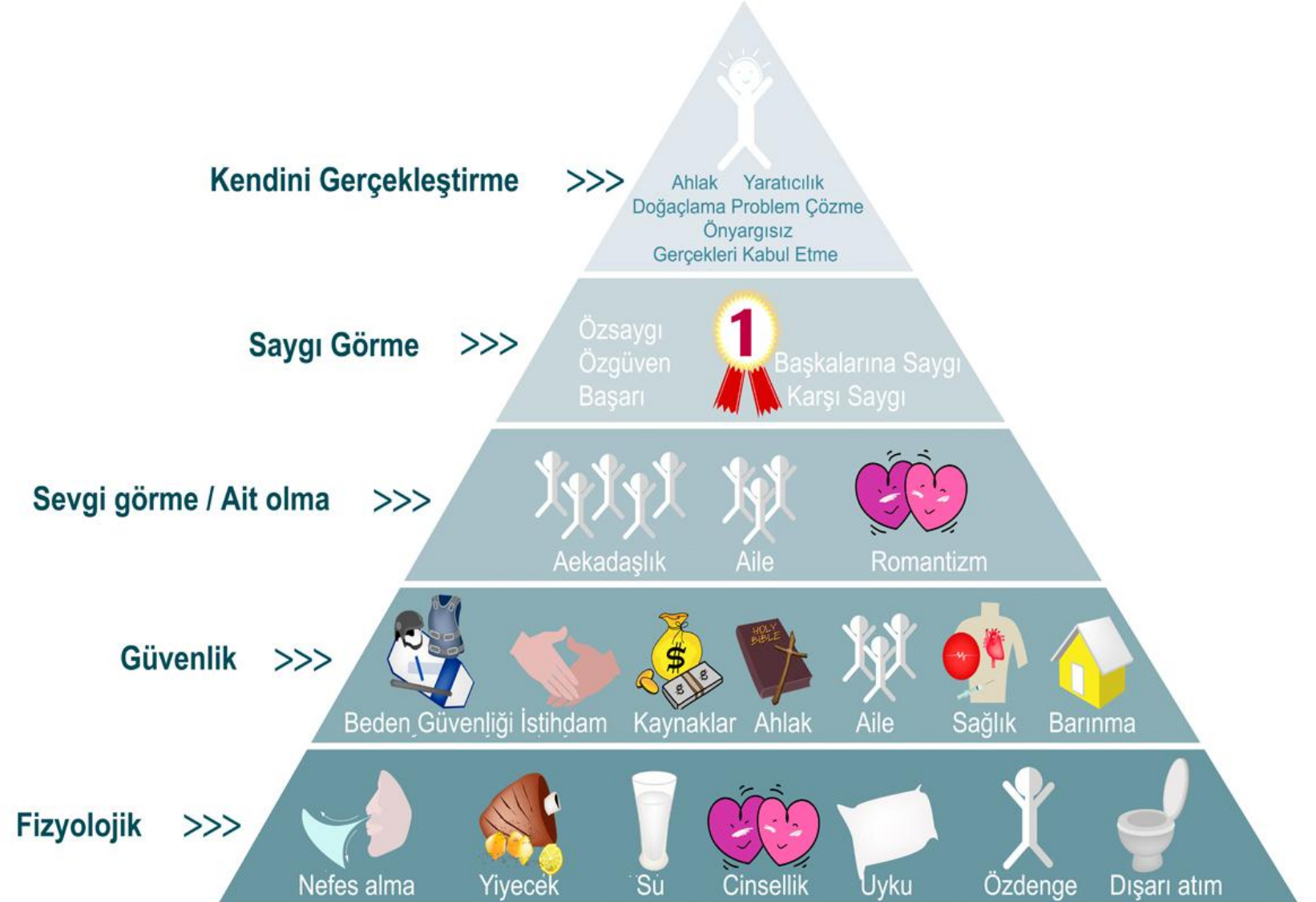




ÖZGÜVEN

- Kendimiz için ayağa kalkma,
- Kendimiz için konuşma,
- İstediklerimizi hak ettiğimize ve bizim olabileceğine inanma,
- "EVET" demek istediklerimize "EVET", hayır demek istediklerimize "HAYIR" diyebilmektir.
- İnsanların onayını almak için kendinden vazgeçip onları memnun etmeye yönelik çalışıp kendini ihmal etmemektir.
- Hayata karşı DİK bir duruşun olmasıdır. Nasıl olmak istediğini bilinçli seçmendir.

Maslow İnsan İhtiyaçları



STRES nedir?

- Kişiyi uyararak ve kişide değişiklik yaratan her şey.
- Gerilim/korku
- Endişe
- Baskı
- Çatışma
- Kötü, istenmeyen şey.

Aslında bir işarettir. Bir şeylerin değişmesi için bir işaret. Bu işaret öğrenemiz gereken şeyi gösterir.



Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"



www.seyyalhacibekiroglu.com.tr

Strese Neden Olanlar

- Çok fazla sorumluluk altında olmak,
- Fiziksel görüntü ile ilgili endişeler,
- Yetersiz kişisel enerji,
- Mesleki ilerleme ile ilgili endişe,
- İş tatminsizliği,
- Dinlenme ve eğlenmeye vakit ayırmama,
- Hayatın anlamı ile ilgili endişeler,
- Yapacak çok fazla şeyin olması.



Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"



www.seyyalhacibekiroglu.com.tr

Stresin Duygusal/Davranışsal Belirtileri

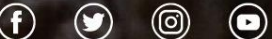
- Yakın duygusal ilişkilerden kaçmak,
- Hayattan zevk almamak,
- Genel mutsuzluk hali,
- Kendini yetersiz, değersiz hissetmek,
- Gereksiz öfkeler,
- Geçimsizlik, düşmanlık,
- Endişe,
- Çabuk incinme,
- Kuruntular,
- Alaycılık,
- Tatminsizlik,
- Olumsuz ve kötü şeylere yorumlama,
- Madde bağımlılığı,
- İçki/sigara kullanımında artış,
- Uyku düzensizlikleri,
- Karar vermekte güçlük,
- Devamlı geç vakitlere kadar çalışmak,
- Zamanı yönetememek,
- İnisiyatif alamama,
- İsteksizlik,



Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"



www.seyyalhacibekiroglu.com.tr

Stresle Başa Çıkmanın Yolları

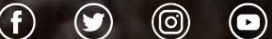
- Kaynağı bulun, (kişilik özelliğimiz...)
- Sağlıklı beslenin,
- Su tüketin,
- Sağlıklı uyku düzenine sahip olun (22-06 en sağlıklı uyku, uyku öncesi faaliyetler önemlidir –telefondan uzak durun, odanın havalandırılmış ve oksijenli olması önemli, yatağınız yastığınız önemli),
- Spor, egzersiz (stretching) zihni sakinleştirir, bağışıklığı güçlendirir, kasları dengeler, esneklik kazandırır, kan dolaşımını etkiler,
- Pozitif düşünce, duruş, pozitif kelimeler,
- Hobilerinizden vazgeçmeyin,
- Sarılmak,
- Hayvanla yaşamak,
- Mizah,
- İbadet-inanç,
- Sosyal/duygusal destek alın,
- Keyifli bir sosyal çevreye sahip olun,
- Rahatlama yöntemleri kullanın (masaj, müzik, meditasyon, terapi),
- Solunumunuzu kontrol edin (duygu ve düşünceniz üzerine direkt etkilidir,
- Nefes egzersizleri yapın.



Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"



www.seyyalhacibekiroglu.com.tr

Strese Dayanıklı Bireylerin Özellikleri

- İş yaşamında ve sosyal yaşamında aktif olanlar,
- Yaptıkları işten zevk alanlar,
- Mücadele ve değişiklikten zevk alanlar,
- Hayatlarını ve çevresini kontrol ettiklerine inananlar,
- Gelecekle ilgili olumlu beklenti ve düşünceleri olanlar,
- Alçakgönüllü ve esnek olanlar,
- Yakın çevresiyle duygusal ilişki içinde bulunanlar,
- Eş/sevgili ile iyi ilişkiler içinde olmak,
- Cinsel yaşamdan doyum,
- Müzikten, sanattan keyif alan,
- Aile ve sevdikleri ile vakit geçirenler,
- Kendine boş/yalnız zaman yaratanlar
- ...



Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"



www.seyyalhacibekiroglu.com.tr

İnsanlarda talep edilen iş becerileri de değişiyor...

Beklenen Beceri	2002 - 2016		2016 -2030	
El Becerisi ve Fiziksel Beceri gerektiren işler	3	↑	11	↓
Bilişsel / Kavramsal Beceriler	1	↑	14	↓
Üst Düzey Kavramsal Beceriler	9	↑	9	↑
Sosyal ve Duygusal Beceriler	13	↑	26	↑
Teknolojik Beceriler	27	↑	60	↑



Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"

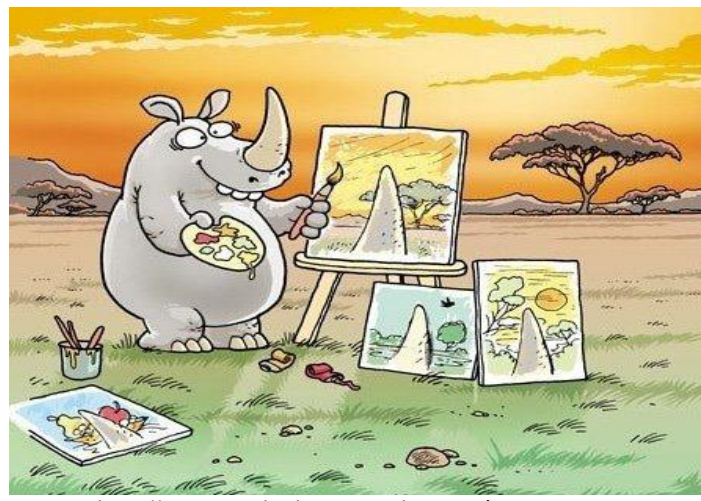


www.seyyalhacibekiroglu.com.tr

*McKinsey 2018 Küresel Beceri Değişim Raporu

Daha net ve somut olarak;

- Doğduğumuz yer
- Ailedeki sevgi/ilgi (aptal oğlum, benim kızım bir numara)
- Kendimize sevgi ve saygımız
- Yaşamdaki amaç/anlam belli değil
- Motivasyon araçlarımızı bilmiyoruz (para, araba, kariyer, evlilik, gezmek, öğrenmek, başarı, huzur)
- Prensipin olmayışı
- Mutlu olmayı bilmemek
- Tembellik (çalışmadan istemek)
- Şiş ego: Özgüveni olmayanda ego vardır. Kibir, yok saymak, aşağılamak, eleştirmek
- Empati: Bunun tanımını iyi bilmek gerekir.
- Sürekli ben deme ihtiyacı duyuyor
- Ya da birine ihtiyaç duyuyoruz
- Donanımlı değiliz
- Önyargı: Gergedan
- Sevmeyi bilmiyoruz
- İlgiyi/özeni bilmiyoruz
- Stres-korkularımız ve beraberinde öfkelerimiz var
- Okumuyor/öğrenmiyoruz
- Hedeflerimiz yok
- Hemen vazgeçiyoruz
- Ahlak: Hak hukuk tanımamak, kendi çıkarı için her şeyi yapmak,



Özgüveni nasıl geliştireceğiz peki?

- Her gün, düzenli kitap okuyun (başlangıç 40 sayfa okuyun, sonra sayfa sayısını arttırın),
- Yeni dil öğrenin. (Teknoloji bu ihtiyacı ortadan kaldıracak)
- Öğrenmeyi öğrenin, yeniden düşünün, sorgulayın, karar almakta gecikmeyin, başlayın, vazgeçmeyin, şikayet etmeyin, sahip olduklarınıza şükredin/minnet duyun.
- Sürekli ve yeniden öğrenin (online eğitimler alın: Khan Academy, Campusonline, Udemy, Google Atölye, Camply),
- İletişimde göz teması kurun (özgüven mesajı verir, özgüven sağlar),
- Konuşurken ellerinizi kullanın (göğüs bel arası), duruşunuz dik olsun (omzunuz 1 cm geriye), ayaklarınızı doğru kullanın (omuz genişliğinde açık durması sağlam duruş ifadesi verir), yere sağlam basın, topuklarınıza basın-parmak uçlarına değil, adımlarınızı azıcık daha büyük atın,
- Paranoyalarınızı bırakın, gerçekçi olun,
- Kelimeleriniz pozitif olsun, negatif kelime kullanmayın,
- Hayır diyemediğiniz bir şey için neden hayır diyemediğinizi düşünün, not edin ve onun üzerine çalışın.
- Değer yargılarına uymayan şeylere uygun dille ve nedenlerini belirterek hayır deyin.
- İşinizi kaybetmemek uğruna itibar/saygınızı kaybettirecek tekliflere eşlik etmeyin.
- Her şeyde kendinize dönüp bakın,
- Kendinizi sevin, saygı duyun ve her şeyde kendi eksik yönlerinizi görün, bunu fırsata dönüştürün,
- Kendinize mesleki ve kişisel olarak hedefler koyun ve onları hayata geçirin,
- Sıkı/derin tutkuyla çalışın; işiniz sizin ruhunuzu yansıtsın,
- İletişim yönünüzü sürekli geliştirin,
- Sosyal sorumluluklar edinin,
- Yeni yerler görün,
- Beslenmenize dikkat edin, bol su için,
- Hobileriniz olsun,
- Mentör edinin,
- Yakın çevrenizde de sağlıklı ve nitelikli bireyler olsun, size keyif ve değer katacak sohbetler içinde olun.



Danışmanlık

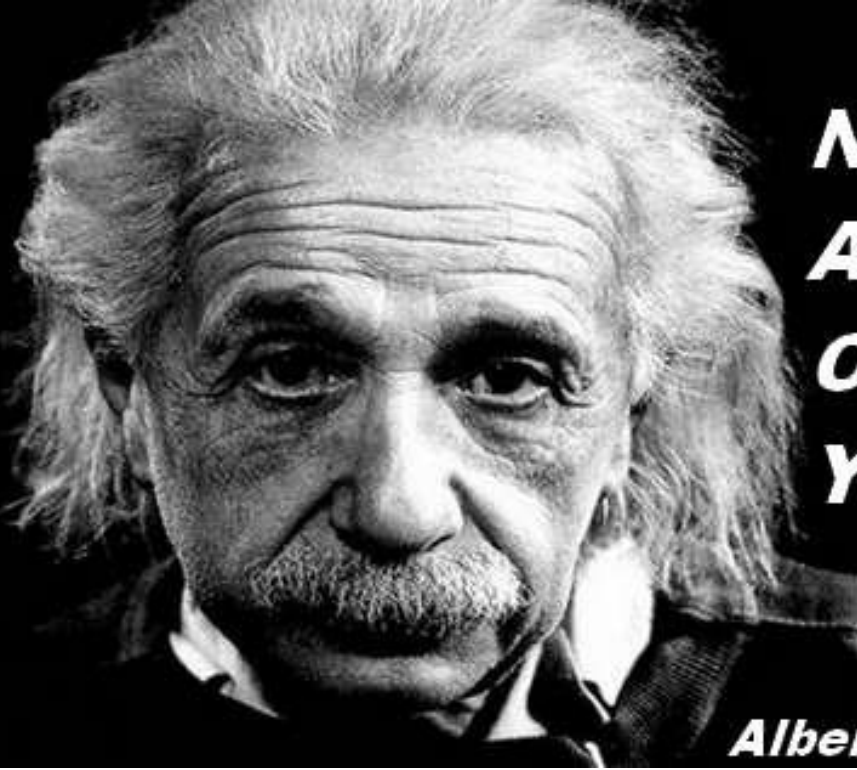
Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"



www.seyyalhacibekiroglu.com.tr

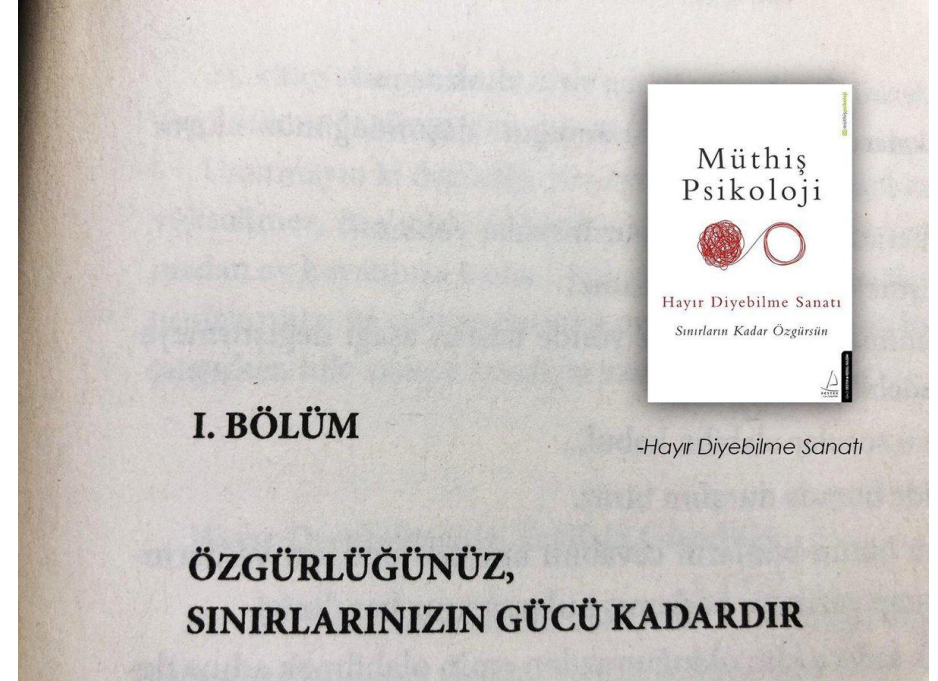
***Ne Kadar
Çok Bilgi
O Kadar
Düşük Ego;***



***Ne Kadar
Az Bilgi
O Kadar
Yüksek Ego;***

Albert Einstein

Kitap önerisi;





İlkelerin olacak.
Seni satın alamayacaklar.
Aptalların uydurduğu
atasözlerine inanmayacaksın:
"Paranın satın alamayacağı şey
yoktur."
"Herkesin fiyatı vardır."
gibi sözlere kanmayacaksın.
Onurunla, kimliğinle ve
beyninle akıllı yaşayacaksın.
Üreteceksin, seveceksin,
sevileceksin, inançlarının
arkasında duracaksın.
Sevgilerin karşılıksız,
yardımların gizli olacak.
Seni attan, ottan ayıran
özelliğin farkına varacaksın.
Çünkü sen insansın.
Ve bunu yakaladığın gün,
bembeyaz yaşayacaksın.

Müjdat Gezen

Danışmanlık

Sağlık | Eğitim | Yaşam

"Deneyimden yaşama katılan değer"



www.seyyalhacibekiroglu.com.tr