

## **GİRİŞKENLİK BECERİLERİ**

- Başkalarının ihtiyaçlarını karşılamak için kendi ihtiyaçlarınızı gözardı ettiğiniz zamanlar olur mu?
- Olumlu veya olumsuz duygularınızı açıkça ve dürüstçe söylemek size zor geliyor mu?
- “Hayır” demekte zorluk çeker misiniz?

**AMAÇ:** Bu çalışma grubunda girişkenlik becerilerinin tamamına yer verilmeyecektir. Temel bir beceri olan “kendini ifade etme” becerisi üzerinde durulacaktır. Amaç, katılımcıların olumlu ya da olumsuz duygularını ve düşüncelerini bir gruba ya da kişiye uygun bir dille aktarmasında yol göstermektir.

### **İÇERİK:**

- Girişken, çekingen ve saldırgan davranışlar arasındaki farklar nelerdir?
- İlişkilerimizdeki temel haklarımız nelerdir?
- Daha çok girişken olabilmek için neler yapılabilir?
- Sözel ve bedenen nasıl daha girişken olunur?
- Hangi ölçülere göre girişken davranıp davranmamayı tercih edeceğiz?

Yukarıdaki konular hakkında bilgi verilecek ve katılımcıların girişken ifadeleri öğrenmelerine yönelik tartışma ortamı hazırlanacak ve girişken davranışı göstermeye yönelik canlandırmalar yapılacaktır.

### **KİMLER KATILABİLİR:**

- Kendisini daha etkili bir şekilde ifade etmek isteyen öğrencilere bu çalışma grubu açıktır.

**KATILIMCI SAYISI:** Katılımlı 20 kişi ile sınırlıdır.

**YER :** Kültür ve Kongre Merkezi

**SÜRE:** 2 saat

### **ÇALIŞMA GRUBUNU YÖNETEN KİŞİ:**

Uzm. Psikolojik Danışman Mânâ Ece Tuna