

ÖZ GÜVENLER İLGİLİ DİĞER KAVRAMLAR

Öz şefkat, zor zamanlardan geçtiğimizde ihtiyaç duyduğumuz şefkat, anlayış, nezaket ve desteği kendimize sunabilme becerisidir.

Öz saygı, kişinin kendine yönelik değerlendirme, kabul etme ve saygı duyma yeteneğidir. Bu, bireyin kendi değerini tanıması, kendini sevmesi, kendi sınırlarını belirlemesi ve kendine güvenmesi anlamına gelir.

ÖZGÜVEN GELİŞTİRME

Özgüven, kişinin sahip olduğu değer hakkında olumlu veya olumsuz tahminler yapmasıdır.

Kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerinin yanı sıra bu düşüncenin oluşturduğu duygular ve davranışlar da özgüven kavramına girer.

ÖZGÜVEN NEDEN ÖNEMLİDİR?

Öz güvenli olmak, kişinin kararların arkasında durmasını sağlar. Kişinin kendini doğru bir şekilde ifade etmesine yardımcı olur. Kendini gerçekleştirmeye katkı sunar. İş hayatında ve günlük yaşamda daha başarılı olmaya yardımcı olur. Kişinin etrafındakilerle daha etkili iletişim kurmasına katkıda bulunur. Özgüvenli olmak, daha mutlu olma noktasında fayda sağlar. Kişinin etrafında daha sevilen biri olmasına yardımcı olur. Öz güvenli kişiler, diğer insanlara pozitif enerji verir. vermesini sağlar. Öz saygı ve öz şefkat becerilerini geliştirme noktasında işe yarar.

ÖZGÜVEN İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

**OLUMLU BEDEN İMAJI
BİREYİN BEDENİYLE BARIŞIK
OLMASI VE ONDAN MEMNUN
OLMASIDIR**

**İlişkilerde sınır çizmek,
kimi zaman karşı tarafın
engellendiğini,
kısıtlandığını ya da
reddedildiğini
hissetmesine yol açsa
da, aslında kişinin
karşısındaki değil kendisi
için yaptığı bir eylemdir.
Karşı tarafın bu olası
algısının aksine; sınır
çizmek sıklıkla bir ilişkiyi
bitirme değil, sürdürme
çabasıdır.**

Güçlü ve zayıf yönlerinizi tespit edin.

Düzenli spor yapın.

Kişisel bakımınıza özen gösterin.

**Öz güven kazanmak için kendinizi
geliştirin.**

**Sosyal ortamlara girmekten
çekinmeyin**

Kendinizi daha iyi tanımaya başlayın.

**Tek başınıza yapmaktan çekindiğiniz
şeyleri yapın ve bu sırada kendinizi
gözlemleyin.**

**Kendinizde tespit ettiğiniz olumsuz
yönleri azaltmaya çalışın.**

**Yaşadığınız sorunlar karşısında
gerçekçi ve tarafsız bir şekilde
düşünün.**

Kendinize küçük hedefler belirleyin.

**Hedefinize ulaştığınız
da kendinize ödül verin.**

**Öz güven kazanmak için bir uzman
desteği alın.**

ÖZGÜVEN İLE İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

**Atılganlık, başkalarının
haklarını küçük görmeden
ve zedelemekten kişinin
kendi haklarını koruması,
düşünce, duygu ve
inanışlarını doğrudan,
dürüst ve uygun yollarla
ifade etmesi olarak
tanımlanabilir.
(Alberti ve Emmons, 1976;
Phelps ve Austin, 1997).**