

Sosyal Beceriler

Öz Farkındalık

Kişinin güçlü ve zayıf özelliklerini fark etmesidir. Duygularının farkına varma ve tanıma, kendini doğru bir biçimde tanıma, duygularının nedenlerini ve oluşma şartlarını kavrama, ihtiyaçlarını ve sahip olduğu değerleri tanıma örnek olarak verilebilir.

Bireyin düşünce,duygu ve davranışlarını bulunduğu ortama ve duruma göre düzenleyebilmesi ve ifade edebilmesidir.Öfke,kaygı gibi duygu durumlarıyla baş etme,saldırganlık ve dürtüler ile baş etme,stresi yönetme,kapasitesine uygun performans için çalışma,hedefler oluşturma,plan yapma,iyimser ve umutlu olma,geri bildirimlere göre öz düzenleme yapabilme örnek olarak verilebilir.

Öz Yönetim

Sosyal Farkındalık

Farklılıkları bireysel ve kültürel düzeyde anlamak,farklı görüşlere karşı saygı anlayışı oluşturmak,empati kurmak ve olumlu-sağlıklı etkileşimde bulunmaktır.Farklılıkları/çeşitlilikleri anlama ve takdir etme,diğer insanlara saygı gösterme,empatik yaklaşma,etkin dinleme,diğer insanların bakış açısını anlama örnek olarak verilebilir.

Diğer insanlarla yapıcı ilişkileri başlatıp sürdürülebilmeyi,işbirliği yapabilmeyi,net ve açık iletişim kurabilmeyi,sosyal kurallara uygun davranmayı ve dinleme becerilerini kullanabilmeyi içermektedir.Duygularını uygun şekilde ifade etme,sosyal ilişkileri başlatma ve geliştirme,gerektiğinde yardım isteme ve sunma,işbirliği kurma ve sürdürme,çatışma yönetme örnek olarak verilebilir.

İlişki Geliştirme

Sorumlu Karar Verme

Karar verirken etik standartlara bağlı kalarak başkalarının durumlarını göz önüne almayı,davranışlarının sonuçlarına ilişkin sorumluluk alarak gerçekçi şekilde değerlendirmeyi ve etkili tercih ve seçimler yapabilmeyi içerir.Var olan durumu analiz etme ve problemleri ve problemleri tanımlama,kişiler arası engellere yapıcı yaklaşma,özdeğerlendirme yapma,davranışlarında kişisel ve ahlaki sorumlu olma