



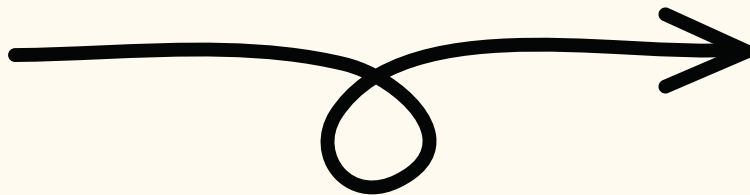
Co-funded by  
the European Union



AGDISTIS



# Duygusal Zeka Yansima Gnlg



2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



INDEPCIE



Co-funded by  
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

### Editör

Victoria Shapkarina Rachiba, INDEPCIE

### Yazarlar

Victoria Shapkarina Rachiba, INDEPCIE

Bu yayın, Erasmus + Projesi "AGDISTIS – Duygusal Zeka ve Normatif Olmayan Davranış ve Cinsiyete Dayalı Zorbalığa Müdahale" kapsamında Avrupa Komisyonu'nun mali desteğiyle gerçekleştirilmiştir, No. 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432 © Haziran 2023 – INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaokulu, Skill Up Srl, VAEV Ar-Ge, Colegio Sneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore "Margherita Hack".

### Atıf, aynı koşulda paylaşım



(CC BY-SA): Malzemeyi herhangi bir ortamda veya formatta Paylaşma, kopyalama ve yeniden dağıtma ve Uyarlama, yeniden düzenleme, dönüştürme ve herhangi bir amaç için, hatta ticari amaçlar için bile üzerine inşa etme özgürlüğüne sahipsiniz. Lisans veren, aşağıdaki şartlar altında lisans şartlarına uyduğunuz sürece bu özgürlükleri geri alamaz:

Atıf – uygun krediyi vermeli, lisansa bir bağlantı sağlamalı ve değişiklik yapılıp yapılmadığını belirtmelisiniz. Bunu makul bir şekilde yapabilirsiniz, ancak lisans verenin sizi veya kullanımınızı onayladığını ima eden hiçbir şekilde yapamazsınız. ShareAlike- Malzemeyi yeniden düzenler, dönüştürür veya üzerine inşa ederseniz, katkınızı orijinalle aynı lisans altında dağıtmalısınız. Ek kısıtlama yok – yasal şartları uygulayamazsınız.

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by  
the European Union

# HOŞ GELDİNİZ KİŞİSEL YANSIMA GÜNLÜĞÜ

Bu günlük, düşüncelerinizi, hislerinizi ve deneyimlerinizi keşfedip bunlar üzerinde düşünebileceğiniz kişisel alanınızdır. Düşüncelerinizi yazarak, kendinizi ve duygularınızı daha iyi anlayacaksınız. Günlük tutmak, duygusal zekanızı geliştirmenize ve duygularınızı olumlu bir şekilde yönetmeyi öğrenmenize yardımcı olabilir. Ayrıca, güçlü yönlerinize ve refahınıza odaklanan bir alan olan pozitif psikolojiyle sizi tanıştıracacağız.

Bu günlüğü, kim olduğunuzu daha iyi keşfetmek ve sizin için önemli olan şekillerde büyümek için kullanın. Her bölüm, hayatınızın farklı yönleri hakkında derinlemesine düşünmenize yardımcı olmak için tasarlanmış istemler ve egzersizler içerir.

Unutmayın, burada doğru veya yanlış cevaplar yok; sadece dürüst düşünceleriniz var.

İşte keşfedeceğiniz şeyler:

Bölüm 1: Duygusal Zekayı Keşfetmek

Bölüm 2: Pozitif Psikoloji ve Siz

Bölüm 3: Cinsiyet Kimliği ve İfadesi

Bölüm 4: Normatif Olmayan Davranışlarla Başa Çıkmak

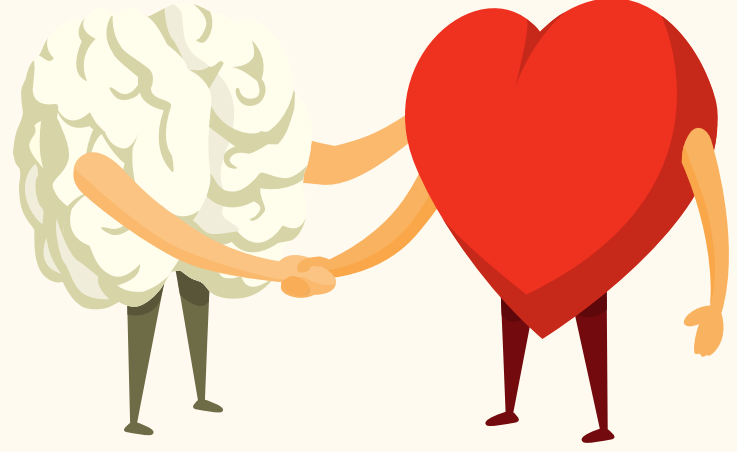
2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by  
the European Union

## BÖLÜM 1

# Duygusal Zekayı Keşfetmek



Duygusal zeka (EI), kendi duygularınızı anlama ve yönetme, ayrıca başkalarının duygularını tanıma ve etkileme yeteneğidir. Bu beceri, güçlü ilişkiler kurmak ve sosyal durumları etkili bir şekilde ele almak için çok önemlidir.



Co-funded by  
the European Union

## DUYGULARI TANIMLAMA

Yakın zamanda güçlü bir duygu hissettiğiniz bir zamanı düşünün (mutluluk, üzüntü veya öfke gibi). Bu duyguyu ne tetikledi ve nasıl tepki verdiniz?

Başka birinin nasıl hissettiğini anlamakta zorluk çektiğiniz bir durumu anlatın. Ne yaptınız ve sonuç ne oldu?



Co-funded by  
the European Union

## DUYGULARI YÖNETMEK

Üzgün hissettiğinizde kendinizi sakinleştirebildiğiniz bir anı düşünün.  
Hangi teknikleri kullandınız ve bunlar etkili miydi?

Bir arkadaşınızın duygularını yönetmesine yardımcı olduğunuz bir zamanı yazın. Ona nasıl destek oldunuz ve bu deneyimden ne öğrendiniz?



Co-funded by  
the European Union

## DUYGULARI OLUMLU KULLANMAK

Duygularınızı kendinizi motive etmek için nasıl kullandığınızı düşünün.  
Duygularınızın sizi bir şeyi başarmaya yönlendirdiği bir zamanı anlatın.

Bir çatışmayı çözmek için empati kullandığınız bir durumu hatırlayın.  
Diğer kişinin duygularını anlamak bir çözüm bulmanıza nasıl yardımcı oldu?



Co-funded by  
the European Union

## İLİŞKİLER KURMAK

Duygusal zekanızın yeni bir ilişki kurmanıza veya mevcut bir ilişkiyi iyileştirmenize yardımcı olduğu bir zamanı anlatın. Fark yaratan ne yaptınız?

Duyguların sıklıkla yüksek olduğu bir ilişkiyi düşünün. Duygusal zekanızı bu durumlarla daha etkili bir şekilde başa çıkma için nasıl kullanabilirsiniz?





Co-funded by  
the European Union

# YANSIMA EGZERSİZİ

Yakın zamanda yanlış anlaşıldığınızı hissettiğiniz veya duygularınızı yönetmekte zorluk çektiğiniz bir durum hakkında yazın. Duygusal zeka hakkında öğrendiklerinizi gelecekte bununla daha iyi başa çıkmak için nasıl uygulayabileceğinizi düşünün.

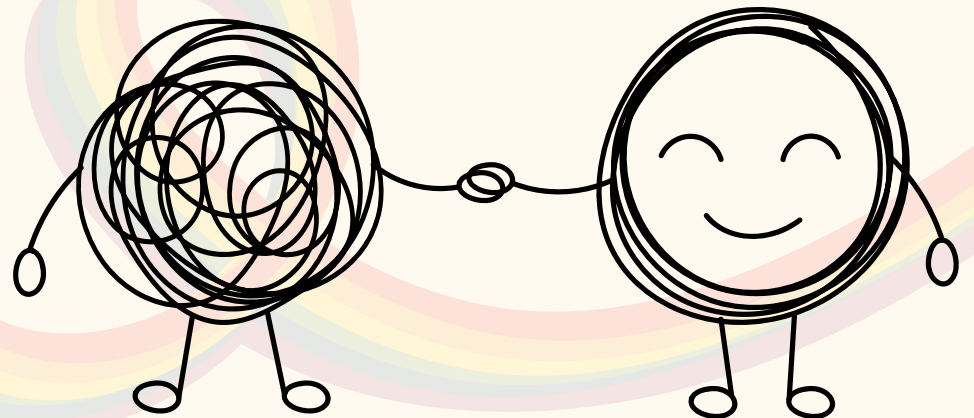


Co-funded by  
the European Union

# BÖLÜM 2 Pozitif Psikoloji

## ve Siz

Pozitif psikoloji, hayatı yaşamaya en değer kılan şeyin ne olduğunun bilimsel çalışmasıdır ve güçlü yönler, erdemlere ve tatmin edici bir hayata katkıda bulunan faktörlere odaklanır. Bu bölüm, minnettarlık, dayanıklılık ve esenlik gibi temel kavramları size tanıttak ve bu fikirleri kendi hayatınıza uygulamaya yardımcı olacaktır.





Co-funded by  
the European Union

# MİNNETTARLIK

Bugün minnettar olduğunuz üç şeyi listeleyin. Bu şeyler hayatınızı nasıl daha iyi hale getiriyor?

Birine minnettarlığınızı ifade etmenin ilişkinizi iyileştirdiği bir zamanı düşünün. Ne söylediniz ve onlar nasıl karşılık verdi?



Co-funded by  
the European Union

## DAYANIKLILIK

Karşılaştığınız bir zorluk ve bunun üstesinden nasıl geldiğinizi yazın.  
Hangi güçlü yönlerinize güvündünüz ve kendiniz hakkında ne öğrendiniz?

Bir aksilikten sonra toparlandığınız bir zamanı anlatın. İyileşmenize ne yardımcı oldu ve bu deneyimden nasıl büyüdünüz?



Co-funded by  
the European Union

## GÜÇLÜ

Gurur duyduğunuz kişisel bir gücünüzü tanımlayın. Bu gücün başarılı olmanıza yardımcı olduğu bir durumu anlatın.

Geliştirmek istediğiniz bir alanı düşünün. Bu alanda çalışmak için mevcut güçlü yönlerinizi nasıl kullanabilirsiniz?



Co-funded by  
the European Union

## REFAH

Refahınıza katkıda bulunan aktiviteler veya alışkanlıklar üzerinde düşünün. Bunlardan daha fazlasını günlük hayatınıza nasıl dahil edebilirsiniz?

Gerçekten mutlu hissettiğiniz bir anı yazın. Ne yapıyordunuz ve bunun gibi daha fazla anı nasıl yaratabilirsiniz?



Co-funded by  
the European Union

# YANSIMA EGZERSİZİ

Pozitif psikolojinin bir ilkesini (minnettarlık, dayanıklılık, güçlü yönler veya iyi olma hali) seçin ve bunu hayatınızdaki mevcut bir zorluğa nasıl uygulayabileceğinizi yazın.

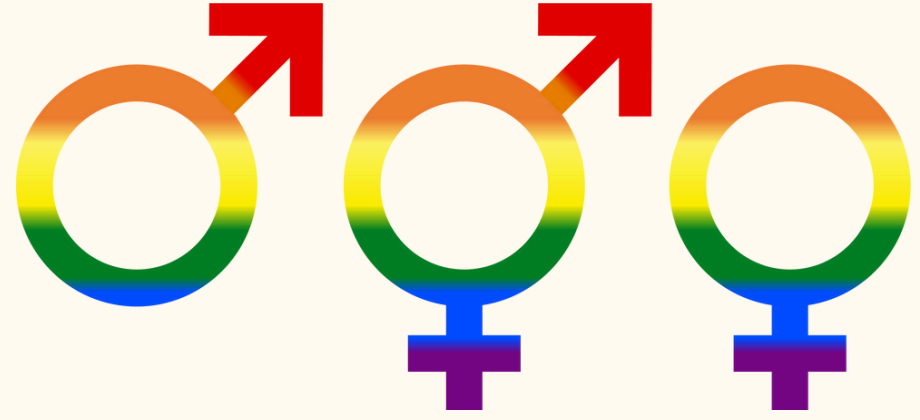


Co-funded by  
the European Union

# BÖLÜM 3 Cinsiyet Kimliği

## ve

## ifadesi



Cinsiyet kimliği ve ifadesi, kim olduğunuzun önemli parçalarıdır. Bu bölüm, cinsiyetle ilgili kendi deneyimlerinizi ve kendinizi nasıl ifade ettiğinizi düşünmenize yardımcı olacaktır. Cinsiyet kimliğinizi anlamak ve benimsemek, duygusal refahın önemli bir parçasıdır.





Co-funded by  
the European Union

# CİNSİYET KİMLİĞİNİ KEŞFETMEK

Cinsiyet kimliğinizi şu anda nasıl anlıyorsunuz? Bunun sizin için ne anlama geldiğini ve zaman içinde nasıl evrildiğini yazın.

Cinsiyet kimliğinizin özellikle farkında olduğunuz bir anı anlatın. Bu sizi nasıl hissettirdi ve bu deneyimden ne öğrendiniz?



Co-funded by  
the European Union

## CİNSİYETİ İFADE ETMEK

Günlük hayatınızda cinsiyetinizi nasıl ifade ettiğinizi düşünün. Kendinizi daha özgün hissettiren ifade etme yollarınız var mı?

Cinsiyet ifadenizin başkalarının beklentileriyle uyuşmadığı bir zamanı yazın. Bu durumla nasıl başa çıktınız ve bu size ne öğretti?



Co-funded by  
the European Union

## YARGILAMA İLE BAŞA ÇIKMAK

Cinsiyet kimliğiniz veya ifadeniz nedeniyle yargılandığınızı hissettiğiniz bir zamanı düşünün. Nasıl tepki verdiniz ve hangi desteği yararlı buldunuz?

Cinsiyet kimliği veya ifadesi konusunda kendiniz veya başkaları için ayağa kalktığınız bir durumu anlatın. Kabul için savunuculuk yapmak nasıl bir histi?



Co-funded by  
the European Union

## DESTEK BULMAK

Hayatınızda cinsiyet kimliğinizi anlamanızı destekleyen kişiler kimlerdir?  
Desteklerini nasıl gösteriyorlar?

Empty rounded rectangular box for writing answers to the first question.

Cinsiyet kimliğinizle daha rahat hissetmenize yardımcı olan bir topluluk veya grup hakkında yazın. Bu grupta destekleyici ve misafirperver olan nedir?

Empty rounded rectangular box for writing answers to the second question.



Co-funded by  
the European Union

# YANSIMA EGZERSİZİ

Cinsiyet kimliğiniz ve ifadenizle tamamen rahat hissettiğiniz bir gelecek hayal edin. Gelecekteki kendinize oraya nasıl geldiğinizi ve ne gibi tavsiyelerde bulunacağınızı anlatan bir mektup yazın.



Co-funded by  
the European Union

## BÖLÜM 4

# Normatif Olmayan Davranışlarla Başa Çıkma

Normatif olmayan davranışlar ve kimlikler çoğu zaman geleneksel beklentilere meydan okur ve yönetilmesi zor olabilir. Bu bölüm, norm dışı davranışlarla ilgili deneyimlerinizi düşünmenize ve bunlarla başa çıkma ve gelişme stratejileri öğrenmenize yardımcı olacaktır.





Co-funded by  
the European Union

# NORMATİF OLMAYAN DAVRANIŞI ANLAMAK

Normatif olmayan davranışın sizin için ne anlama geldiğini düşünün.  
Bunu hayatınızda nasıl deneyimlediniz veya tanık oldunuz?

Siz veya tanıdığınız birinin normatif olmayan bir davranışta bulunduğu bir  
zamanı anlatın. Tepki neydi ve bu konuda ne hissettiniz?



Co-funded by  
the European Union

## ZORBALIK VE DIŞLANMAYLA BAŞA ÇIKMA

Normatif olmayan davranışlar nedeniyle dışlandığınız veya zorbalığa uğradığınız bir zamanı düşünün. Nasıl başa çıktınız ve gelecekte neyi farklı yapabilirsiniz?

Zorbalığa uğrayan veya dışlanan birini desteklediğiniz bir anı yazın. Ne yaptınız ve bu durum durumu nasıl etkiledi?





Co-funded by  
the European Union

## KABUL VE DAYANIKLILIK OLUŐTURMA

Normatif olmayan yönlerinizi kabul etmeyi ve benimsemeyi nasıl öğrendiğinizi açıklayın. Bu kabulü oluőturmanıza ne yardımcı oldu?

Eleőtiri veya dışlanmayla karőtı karőtıya kaldığınızda dirençli kalmanıza yardımcı olan stratejiler üzerinde düşünün. Bu stratejileri nasıl güçlendirebilirsiniz?



Co-funded by  
the European Union

## DESTEK ARAMAK VE SAĞLAMAK

Normatif olmayan davranışlarla başa çıkmanıza yardımcı olan kişiler veya kaynaklar kimlerdir? Sizi nasıl destekliyorlar?

Normatif olmayan davranışlarla başa çıkan başkaları için nasıl bir destek kaynağı olabileceğinizi düşünün. Yardım etmek için neler yapabileceğinizi yazın.



Co-funded by  
the European Union

# YANSIMA EGZERSİZİ

Normatif olmayan davranışla ilgili yakın zamanda yaşadığınız bir zorluk ve bununla nasıl başa çıktığınız hakkında yazın. Ne öğrendiğinizi ve bu dersleri gelecekteki durumlara nasıl uygulayabileceğinizi düşünün.



Co-funded by  
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Birliği Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.



**AGDISTIS**

**TEŐEKKÜR  
EDERİZ!**



**INDEPCIE**

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432