**Tablo-1**

**İlgi alanları ve meslekler**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **İlgi alanları**  | **İlgi duyulan bazı konular** | **İlgili bazı meslekler** |
| Temel bilim | Temel bilimlerin konuları | Fizik mühendisi, kimyager, biyolog, doktor |
| Sosyal bilim | Sosyal konular | Antropolog, psikolog, tarihçi, sosyolog |
| Canlı varlık | Hayvan ve bitkilerin yaşayışı | Zoolog, botanikçi, ziraat mühendisi, veteriner  |
| Mekanik | Çeşitli alet ve makineler | Bazı mühendislik alanları (makine, inşaat, uçak vb) |
| İkna | Başkalarına etkilemek  | Politikacı , sosyal bilimci, satış elemanı, öğretmen |
| Ticaret | Alım satım işleri  | İş adamı, işletmeci, ekonomist |
| İş ayrıntıları | Ayrıntılar, düzenli olma  | Sekreter, organizatör, program yapımcısı |
| Edebiyat | Her türlü edebi etkinlik | Yazar, Şair, edebiyat eleştirmeni |
| Güzel sanatlar | Plastik (heykel vb) ve el sanatları  | Ressam, tiyatro sanatçısı, balerin/balet |
| Müzik | Müzikle ilgili etkinlikler | Müzisyen, besteci, müzik öğretmeni,  |
| Sosyal yardım | İnsanların sorunları ve yardım etme | Psikolojik danışman, sosyal hizmet uzmanı, vb. |

 Korkut Owen (2008) tarafından geliştirilmiştir.

**Tablo-2**

**Çoklu zeka/yetenek yaklaşımına göre meslekler**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Yetenek/zeka türleri**  | **Yetenekli olunan konular** | **İlgili bazı meslekler** |
| Sözel  | Sözcükler arası ilişkiler | Şair, öğretmen, politikacı, avukat, komedyen vb. |
| Mantık– Matematiksel  | Rakamlar ve kavramlar arasındaki ilişkiler | Bilim insanı, mühendis, ekonomist, bilgisayar programcısı, yargıç, vb. |
| Görsel (Uzamsal) | Mekanlar, eşyalar arasındaki ilişkiler | Ressam, fotoğrafçı, mühendis, mimar, gezgin, vb. |
| Müziksel (Ritmik)  | Sesle ve ritimle ilgili  | Şarkıcı, besteci, müzik öğretmeni, tiyatrocu, vb. |
| Bedensel (Kinestetik)  | Beden hareketleriyle ilgili | Atlet, dansçı, aktör, balerin, balet, cerrah, vb |
| Kişiler Arası (Sosyal) | İnsanlar arası ilişkilerle ilgili | Öğretmen, psikolojik danışman, psikolog, politikacı, doktor, işadamı, vb. |
| Kişisel (İçsel)  | Bireyin iç dünyasıyla ilgili | Sanatçı, sosyal hizmet uzmanı, psikoterapist, vb. |
| Doğa   | Doğada olup bitenleri anlamayla ilgili | Ziraat mühendisi, meteorolog, biyolog, zoolog, vb |

 Korkut Owen (2008) tarafından Selçuk, Kayılı ve Okut (2002) den uyarlanmıştır**.**

**Etkinlik-1**

**Hangi etkinliklerden hoşlanıyorum**

Okuldayken/işteyken, serbest zamanlarınızda, herhangi bir konuyu öğrenirken ve hayal kurarken yapmaktan ya da üzerinde düşünmekten hoşlandığınız ve hoşlanmadığınız etkinlikleri sıralayabilir böylece ilgileriniz konusunda ipucu edinebilirsiniz.

 Korkut Owen (2008) tarafından Amundson, Poehnell ve Pattern (2005)’den uyarlanmıştır

**Etkinlik-2**

**İlgiler, yetenekler ve kişilik özellikleri**

İlgiler, yetenekler ve kişilik özelliklerinin listelendiği bu minik uygulama bireyin üç farklı yanını toptan görmesi açısından oldukça yararlı olabilmektedir.

|  |
| --- |
| yapabildiklerim (yeteneklerim) yapmayı sevdiklerim (ilgilerim) kişilik özelliklerim  |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |

Korkut Owen (2008) tarafından geliştirilmiştir

**Etkinlik-3**

**İş değerleri**

Seçeceğiniz işte sizin için neler önemlidir? Aşağıdaki listedeki iş değerlerinin sizin için önemini yanlarına işaretleyin. Sizin için önemli olan başka değerler varsa onları da listeye ekleyebilirsiniz.

İsterim ki işim… Önemli Değil Önemli Çok Önemli

1. iyi yaşamak için yeterli para kazandırsın
2. kalıcı olsun.
3. fiziksel olarak güvenli olsun.
4. kendimi önemli hissettirsin.
5. kendi başıma çalışabileceğim türden olsun.
6. tüm becerilerimi kullanmamı sağlasın.
7. temiz ve rahat olsun.
8. maaşın yanında başka avantajlar da sağlasın.
9. yaratıcılığımı kullanabileceğim türden olsun.
10. becerilerimle uyuşsun.
11. ilerleyebileceğim türden olsun.
12. belirli saatlerde çalışmayı gerektirsin.
13. sorumluluklarım arttıkça maaşımın da artmasını sağlasın
14. işimde benden neler beklendiğini bileyim
15. sonuçları hemen görebilen bir iş olsun.
16. erken emeklilik sağlasın.
17. bol tatil olanağı sağlasın.
18. iş ve özel hayatımı ayrı tutmamı sağlayabilsin.
19. kişiliğimle uyuşsun.
20. üzerinde düşüneceğim türden bir iş olsun.
21. neden yaptığımı anladığım türden bir iş olsun.
22. kişisel değerlerimi çiğnemesin.
23. ilgilerimi yansıtsın
24. kendi düşüncelerimi ifade etme fırsatı sağlasın

Korkut Owen (2008) tarafından Amundson ve arkadaşlarının (2005) çalışmasından uyarlanmıştır

**Etkinlik-4**

**Transfer Edilebilir Beceriler**

|  |  |
| --- | --- |
| **Beceri grupları** |  **Sahip olma düzeyi Az Biraz Çok Bilmiyorum** |
| Sözel/sözel olmayan iletişim  |  |
| Kişiler arası ilişkiler |  |
| Yazma (rapor, dilekçe vb) |  |
| Analiz etme (bilgileri vb) |  |
| Yönetme (kişileri, olayları vb) |  |
| Organize etme (zaman, yer ayarlama vb) |  |
| Eğitim verme (öğretebilme vb) |  |
| Liderlik (karar verme, risk alma vb) |  |
| Sosyal problem çözme |  |
| Para yönetebilme (etkili para kullanma) |  |
| Yabancı dil bilme |  |
| Bilgisayar gibi teknolojileri kullanabilme |  |
| Öğrenmeye açıklık  |  |
| Öğretebilme |  |
| Yeniliklere açık olma, girişimcilik |  |

 Korkut Owen (2008) tarafından geliştirilmiştir.

**Etkinlik 5**

**Geleceği ziyaret etmek**

Bu ziyaret, bilincinde olmadığınız hayallerinizi anlamaya yarayabilir

 Rahat ve sessiz bir ortamda gözlerinizi kapatarak oturun. Farz edin ki 100 yaşındasınız. Neye benziyorsunuz? 100 yaşınızdaki haliniz her 10 yılı simgeleyen 10 basamaklı merdivenin üzerinde oturuyor. Her bir 10 yılı simgeleyen basamağı çıktıkça ona şu soruları sorun:

 Yaşamımı nasıl yöneteceğim ya da hangi mesleğe/uğraşa sahip olacağım? Her 10 yılda bana ne olacak? Neye benzeyeceğim her 10 yılda? Nerede ve ne yapıyor olacağım? Yanımda kimler olacak?

Korkut Owen (2008) tarafından GCDF programından uyarlanmıştır.

**Etkinlik-6**

**Farklı Özellikleri Olanlarla Çalışma**

Aşağıdaki ifadelere yönelik kişisel tepkilerinizi (1) hiç katılmıyorum ile (7) tamamen katılıyorum arasında bir puan verin.

1. ---- Kurum bakımı altında olan çocuk/gençlerle çalışabileceğimi sanmıyorum.
2. ---- Yaşlılarla kendimi rahat hissetmiyorum.
3. ---- Çocuklarla çalışabileceğimi sanmıyorum.
4. ---- Ergenlerle iletişim kurmak bence çok zor.
5. ---- Engelli olanlarla çalışmanın zor olduğunu düşünüyorum.
6. ---- Yoksullara yardım etmeyi çok isterim.
7. ---- Gruplara yönelik çalışmaktansa bireysel çalışmaları yeğlerim.
8. ---- Bebeklerle ve yaşı çok küçük olanlara uğraşmak çok eğlencelidir.
9. ---- Üniversite öğrencileriyle çalışmak rahat olur.
10. ---- Üst sosyo ekonomik düzeydekilerle çalışmak isterim
11. ---- Eğitimli olan bir grupla çalışmayı tercih ederim.
12. ---- Sağlıklı olanlar çalışmak bana daha uygun.
13. ---- Yetişkinlerle daha rahatım.
14. ---- Risk altındaki gençlerin yanında rahatsız oluyorum
15. ---- Karşıt cinsle rahat çalışabileceğimden emin değilim.

 Korkut, (2007) tarafından geliştirilmiştir.

**Etkinlik-7**

**Güçlü Yanlarım**

Güçlü yanlar Çok Biraz Az

Sözel iletişimi güçlü

Yaratıcı

Eğlenceli

Sorumlu

İşbirliği yapabilen

Cesur

Kararlı

Diplomatik

Girişimci

Hevesli

Duygusal anlamda tutarlı

İçten

Sadık

Sabırlı

Zamanında iş bitiren

Tutarlı

İkna edici

Denetlenmediğinde bile etkili çalışan

Hoşgörülü

Başarı yönelimli

Tutumlu

Korkut Owen (2008) tarafından GCDF Programı’ndan uyarlanmıştır.

**Etkinlik-8**

**RİSK ALMA DAVRANIŞININ KİŞİ TARAFINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ** (Swickert, 2000)

Kendinizi risk alma özelliklerinize göre 1-5 arası dereceleyin.

1. Nadiren bana uyuyor

2. Arada bana uyuyor

3. Bazen bana uyuyor

4. Sıklıkla bana uyuyor

5. Her zaman bana uyuyor

1. Kendimi risk alan biri olarak görürüm 1 2 3 4 5

2. Sosyal biri olarak bilinirim 1 2 3 4 5

3. Fikirlerim yaratıcı ve yenilikçi bulunur 1 2 3 4 5

4. Fırsatları görmek gibi bir yeteneğim var 1 2 3 4 5

5. Koşulların değişmesi beni rahatsız etmez 1 2 3 4 5

6. Çabuk ve iyi kararlar veririm 1 2 3 4 5

7. Kriz durumlarıyla iyi başa çıktığım düşünülür 1 2 3 4 5

8. Bazı işler için öncü olarak görülürüm 1 2 3 4 5

9. Lider olduğum söylenir 1 2 3 4 5

10. Azimli biriyimdir 1 2 3 4 5

11. Sorumluluk almayı dert etmem 1 2 3 4 5

12.Başkalarıyla bir işi bitirmek için işbirliği yaparım 1 2 3 4 5

13. Bir plana sahip olmayı severim 1 2 3 4 5

14. Esneğimdir ve değişiklikleri dert etmem 1 2 3 4 5

Anahtar.

* 1. Mükemmel derecede girişimci, risk alıcı
	2. İyi bir girişimci
	3. Girişimcilik konusunda sıkıntıları var

14-27 Risk almayan biri

## Etkinlik-9

## *ÖDÜL TÖRENİ FANTEZİSİ*

 “Gözlerinizi kapayın. Kendinizi bir galada özel bir ödül alıyorken hayal edin…Bu ödül özel bir yeteneğiniz, başarınız dolayısıyla size veriliyor….Bu yeteneğiniz/başarınız nedir? …Ödülü kimden alıyorsunuz?..(sessizlik)…Konuşmacı sizi takdim ederken neler söylüyor?…(sessizlik)

Ödülü aldınız…Neler hissediyorsunuz?… (sessizlik)

Teşekkür konuşmasında neler söylüyorsunuz?…(sessizlik)

Oradaki diğer insanların hakkınızda neler hissettiğini düşünüyorsunuz?Düşündükleri sizi memnun ediyor mu?…(sessizlik)

Yanınızda kim (ler) var? Onlarla mutluluğunuzu paylaşıyor musunuz?

Tamam şimdi gözlerinizi açın..bu alıştırmanın size hissettirdiklerini sessizce düşünün…”

## Etkinlik-10

**Son 24 saat**

Son 24 saat içinde yaptığınız tüm etkinlikleri yazın. Olabildiğince ayrıntılı olarak.. Sonra onları

1. Hiç hoşlanmadım,

2. Hoşlanmadım

3. Hoşlandım

4. Çok hoşlandım biçiminde dereceleyin!!! Sonra 1 ve 2 verdiklerinizi ayrı, diğerlerini ayrı listeleyip bir bakın!!

## Etkinlik-11

**Kariyer fantezileri**

İlk anımsadığınız mesleki hayalden günümüze dek gelin..

1.

2.

3.

4.

**Etkinlik-12**

SWOT Analizi

**Amaç:** Kişilerin kendi güçlü, güçsüz yanlarını, engellerini ve desteklerini fark etmelerini sağlamak.

Bireylerden bir daire çizip dörde bölmelerini ya da bir kağıdı dörde bölmelerini söyleyip bu dört alana güçlü, zayıf yanları ile fırsat ve destekleri ile engellerini yazmalarını istenir. Sonradan 2-3 kişilik gruplarla paylaşılır..

Güçlü Yanlarım: Kendinizde güçlü bulduğunuz yanlar neler? En iyi neleri yaparsınız? Sıkıntı yaşamadığınız konular? Başarılarınız?

Zayıf Yanlarım: Hangi konularda zorlanıyorsunuz? İyi yapamadığınız ne var?

Engellerim-Tehditlerim: Sizi engelleyen neler var? Ne, kim sizin önünüzü kesebilir?

 Fırsatlar ve desteklerim- Opportunuties- Hangi durumlar sizin ilerlemeniz için bir fırsat? Ne gibi destekleriniz var? Size ne iyi gelebilir?

**Etkinlik-13**

**STİLİNİZLE İLGİLİ KISA BİR ANKET**

**Hangisi sizi daha iyi tanıtıyorsa onu işaretleyin**

 **Ben daha çok .. Ya da Ben daha çok .. Ya da**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Y** | zor beğenir | dikkatli | **M** |  | **S** | neşeli | cesur | **K** |
| **M** | gösterişte sabırlı | insanlara yardım etmeyi sever | **S** |  | **K** | etkili | disiplinli | **Y** |
| **Y** | dikkatli | girişimci | **K** |  | **M** | iyi bir dinleyici | iyi bir konuşmacı | **S** |
| **M** | sağı solu belli olmaz | hırslı | **K** |  | **K** | çok soru sorar | aşikar | **M** |
| **Y** | nesnel | sakin | **M** |  | **S** | arkadaş canlısı | temkinli | **Y** |
| **M** | sadık | cüretkar | **K** |  | **Y** | tutarlı | sebatkar | **K** |
| **S** | şefkatli | maceracı | **K** |  | **S** | sohbetten hoşlanır | iyi bir kitaptan hoşlanır | **Y** |
| **Y** | kesin | yarışmacı | **K** |  | **Y** | mükemmelliyetçi | yordanabilir | **M** |
| **M** | huzurlu | duygusal | **S** |  | **M** | iyi yürekli | canlı/enerjik | **S** |
| **S** | derin düşünen | iyimser | **S** |  | **K** | cesur | samimi | **S** |
| **Y** | mantıklı | kibar | **M** |  | **Y** | dikkatli | düşünceli/ince | **M** |
| **M** | sebatkar | baskın | **K** |  | **S** | esnek | dakik  | **Y** |
| **K** | çatışma sever | parti adamı | **S** |  | **M** | istekli | güvenilir | **S** |
| **Y** | sistematik | incelikli | **S** |  | **Y** | yardımsever | etkin | **K** |
| **S** | çekici | kararlı | **K** |  | **K** | huzursuz | sabırlı | **M** |

**Aşağıya renklerden kaç tane işaretlemişseniz yazınız**

**K\_\_\_\_\_ S\_\_\_\_\_ Y\_\_\_\_\_ M\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **En fazla daire içine aldığınız renk** |  |
| **En az daire içine aldığınız renk** |  |

Bireysel Stiller

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Stil | Güçlü yanları | Zayıf yanları | Korkuları |
| Kırmızı | Güvenli olmaHırslı | Başkalarının duygularını incitebilirsabırsız | Avantajlarının alınması |
| Sarı | İnsan odaklıEsnekKonuşmayı sever | Zaman sorunuYeterince gerçeklere dayanmamaDinlememe | Sosyal olarak onaylanmama |
| Mavi | Sadıkİyi dinleyiciSakin | PasifYavaş değişen | Güvensiz çevre |
| Yeşil | Kesin Diplomatik | Erteleme Aşırı duyarlıFazla detay yönelimli | Mükemmel olmama |

Hangi renk hangi mesleklerle ilgili olabilir?

## Etkinlik-14

ÇİÇEK MODELİ (BOLLES, 1998) 

1. Hoşlandığınız duygusal/spiritüel ortamlar (burada değerler önemli)
2. Çalışmaktan hoşlandığınız bilgi türleri (yardım üreten, bilgi toplayan ya da bilgiyle uğraşan, bilgiyi pratiğe geçirmekle ilgili olan) ve nesneler (materyaller, parasal makineler, ofisle ya da evle ilgili olanlar, enerjiyle, kıyafetle, elektronikle, eğlenceyle, müzikle, iletişimle, sanatla, okumayla, eğitimle, sporla vb ilgi olanlar)
3. Transfer edebileceğimiz beceriler ( farklı alanlarda da kullanılabilecek olan beceriler)
4. Çalışabileceğiniz insanlar (kadın, erkek, çocuk, genç, yaşlı, engelli, eşcinsel, eğitimli, cahil, değerleri -dini, siyasal görüşü vb- bizimkine benzer olanlar, vb)
5. Çalışmaktan hoşlanacağımız çalışma ortamları(şehir, iklim, kapalı/açık ortam, temiz?)
6. İşten almaktan hoşlanacağınız sorumluluklar, ödüller, (ekonomik, psikolojik, sosyal?)
7. Coğrafi olarak nerde çalışmak isterim (hangi şehir ya da ülke)

## Etkinlik-15

**SIFAT TEKERİ**

Empatik : Başkalarının duygularını kolay anlayan

Sabırlı : Çabuk sıkılmayan

Spontan : Kendiliğinden, doğal davranan

Analitik : Ayrıntılara düşkün, çözüme odaklanan

Cana yakın : Kolayca ilişki kurabilecek sıcaklığı olan

Çekingen : İlişkilerde kendini fazla rahat hissetmeyen

Etkili davranan : Ne istediğini bilen, hakkını arayan, kimsenin hakkını yemeyen

Güçlü, ikna edici : Kararlı, başkalarını da etkileyen

Bu sekiz sıfatı kendiniz ve oyun eşiniz için sıralayın. Ancak sıralarken sizde ve oyun eşinizde en fazla gözlediğiniz sıfatları ilk satıra en az gözlediğinizi en alt satıra yazın.

Kendinizde Oyun eşinizde

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Çok fazla (4) |  |  |  |  |
| Fazla (3) |  |  |  |  |
| Az (2) |  |  |  |  |
| Çok az (1) |  |  |  |  |

empatik

spontan

Etkili davranan

Cana yakın

analitik

Kendi duygularını Etkileşimden

İnceleme yana olma

etkileyici

Başatlık

İnsanlar

görev

uyumlu

sabırlı

Temkinlilik

çekingen

İkna edici

## Etkinlik-16

## *BİLGİ, İNSAN ve NESNELERLE İLGİLENME*

Bu anket iş hayatında bilgi, insan ve nesnelerle ilginizi ölçmeyi amaçlamaktadır. Kendinizi değerlendirmenize katkıda bulunacaktır. Her cümle için seçtiğiniz etkinliğin sayısını yuvarlak içine alın. Birden fazla şıkkı işaretleyebilirsiniz.

1. Otobüs beklerken ne yapmayı tercih edersiniz?
2. Kitap, gazete, dergi okumak.
3. Yanınızda oturan kişi ile sohbet etmek.
4. Çevrenizdeki binaların veya arabaların detaylarını incelemek
5. Fen Kolu’nun üyesi olursanız neler yapmayı tercih edersiniz?
6. Bilimsel kitaplar okuyup, kolun dergisinin editörlüğünü yapmak.
7. Kolun tanıtım faaliyetleri ve gösterilerini organize etmek.
8. Bilimsel aletleri düzenleyip, deney düzenlemek.
9. Bir “İş”te neler tercih edersiniz?
10. Araştırma raporunu yazmak.
11. İnsanlarla röportaj yapmak.
12. Yeni bir oyuncağı denemek.
13. “Gemi”lere meraklı biri olarak ne yapmayı tercih edersiniz?
14. Bir gemi modeli çizmek.
15. Bir arkadaşınıza gemi kullanmayı öğretmek.
16. Gemi inşa etmek.
17. Spor Kolu’nun bir üyesi olsanız neler yapmayı tercih ederdiniz?
18. Kol’un toplantı tutanaklarını tutmak.
19. Maçların biletlerini satmak, tanıtımını yapmak.
20. Spor aletlerini tamir etmek
21. Evde hangi işler yapmayı tercih edersiniz?
22. Aile bütçesini yapmak.
23. Evde parti düzenlenmesi için ailenizi ikna etmek.
24. Bozuk muslukları tamir etmek veya bahçeyi düzenlemek.
25. Tiyatro Kolu’nun üyesi olsanız neler yapmayı tercih edersiniz?
26. Oyun yazmak.
27. Oyunda oynamak.
28. Dekorları hazırlamak.
29. Mühendis olsanız ne yapmayı tercih ederdiniz?
30. Kendi formül ve teorilerinizi geliştirmek.
31. Arkadaşlarınızla ortak bir projeyi tartışmak.
32. Bir kimya deneyi yapmak.
33. Amatör bir arkeoloji grubuna katılsanız, neler yapmayı tercih ederdiniz?
34. Sümer yazılarını kağıtlara geçirmek.
35. Bir okulda Sümer’lerle ilgili konferans vermek.
36. Sümer’lere ait kalıntıların kazı çalışmalarına katılmak.
37. Boş vaktinizde neler yapmayı tercih edersiniz?
38. Zeka oyunları oynamak veya bilmece çözmek.
39. Arkadaşlarınızla pikniğe gitmek veya kimsesiz çocukları pikniğe götürmek.
40. Model uzay gemisi yapmak.

**PUANLAMA:**

1. Yuvarlak içine aldığınız No: 1’leri sayınız. Bu sayı sizin “Bilgi” ilgi puanınızdır.
2. Yuvarlak içine aldığınız No: 2’leri sayınız. Bu sayı sizin “İnsan” ilgi puanınızdır.
3. Yuvarlak içine aldığınız No: 3’leri sayınız. Bu sayı “Nesne” ilgi puanınızdır.
4. Aşağıdaki histogram puanlarınızı işaretleyiniz.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| rrrr10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0-  |  |  |
| Bilgi | İnsan | Nesne |

* “Guidance Activities for Intermediate Division – Toronto, Board of Education” dan uyarlanmıştır

## Etkinlik-17

# KENDİNİ İDARE ETME BECERİLERİ

Sizde olan özellikleri işaretleyin.

Karar verme Yüksek enerji, dinamizm Duygusal tutarlılık

Seçim yapabilme Dürüstlük, bütünlük Tabilik

Dikkatlilik İnisiyatif, hevesli olma Empati

Kurnazlık Sadakat Diplomasi

Sakinlik Açık fikirlillik İsteklilik

Detaylara dikkat İyimserlik Titizlik

Fark etme Düzenlilik İfade edebilme

Yufka yüreklilik Sabır, sebat Tolerans, anlayış

Sakinlik Stres altında çalışma Kararlılık

Zarafet, naziklik Şakacılık Beceriklilik

Soğukkanlılık Ağırbaşlılık Çok yönlülük

Konsantre olma Dakiklik İyi yargıda bulunabilme

İşbirliği Güvenilir olma Hırslı olma

Cesaret, riske girme Yardımseverlik Destek verme

Maceracılık Kendini kontrol Merak

Mizah duygusu Uyumluluk

##  Etkinlik-18

**GRAPHICS OF MY PERSONAL CHARACTERICTICS**

Purpose: Understanding that our some personal characteristics can change It is given different situations or events to show your position for past today, present and future..

 My self confidence My family relationship



 My health My expectations

 

 My successess Control of my feelings

 

My friendships My social skills

 

 My financial situation My private life

 

 My happiness

 

Source: Kulaksızoğlu, A. (2003). Kişisel Gelişim Uygulamaları (Personality Development Practices), Ankara: Nobel Publishers, 37-41.

## Etkinlik-19

**YAŞAM ÇİZGİSİ ALIŞTIRMASI:**

Verilen kağıtlara horizonal biçimde bir çizgi çizilir ve sol uca doğum tarihi olan yer olması nedeniyle 0 noktası olarak ele alınır. Öbür uç ise şu anki yaşıdır. İstenirse ortalarda bir yer bu yaşı sağ taraf geleceği simgelemek üzere kullanılabilir. Kariyer gelişimini etkileyen olumlu yaşantılar + biçiminde üste, olumsuzlar çizginin altına – biçimde işaretlenir. Kritik belirleyici olaylar yaş belirtilerek işaretlenir. İşaretlenen yerler farklı sembollerle bezenir. Kritik kişiler, kararlar vb de konabilir. Etkilenmenin derecesi de yazılabilir ya da çizilebilir.

**+**

**YAŞ -------------------------------------------------------------------------------------------------**

**\_**

**Kullanabileceğiniz bazı semboller**

**! - Karar vermek için risk aldığınız zamanlar**

**X - İstediğinizi yapmayı ya da elde etmeyi engelleyen bir durumla karşılaştığınız zamanlar**

**0 - Sizin için bir başkasının önemli kararlar zamanlar**

**+ - Sizin önemli kararlar aldığınız zamanlar**

**? - Gelecekte ne tür kararlar almanız gerekli gibi düşünüyorsunuz**

**Etkinlik-20**

**Aile Değerleri Haritası**

Sizin ve aileniz için önemli olan değerleri işaretleyin. Owen (2007) tarafından geliştirilmiştir.

 İyi bir gelir

Yaratıcılığa fırsat veren özgürlük

Esnek iş saatleri

Bağımsızlık

Sık seyahat etme fırsatı

Bir çok kişiyle çalışmak

Düzenli çalışma saatleri

Yüksek statü

Rutin işler

Sık izinler

Sabit gelir

Sık yükselme şansı

Risk alma

Aile evine yakın olmak

Yalnız çalışmak

Anlamlı iş yapma olanağı

Verilerle çalışma şansı

Uluslararası yolculuk şansı

İşin değişiklik içermesi
Uzman olmak
Başkalarına yardım etmek
Macera
İş nedeniyle saygınlık kazanmak
Yarışmacılık
Başkalarını etkilemek
Zihinsel statü kazanmak

Yönetmek
Ödüller aracılığı ile tanınmak

Estetik ortamlarda çalışma

**Form 2**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Değerler |
| Benim için en önemli olan 3 değer |  |
| Ailem için en önemli olan 3 değer |  |
| Uyuşan değerlerimiz |  |
| Çelişen değerlerimiz |  |

**Etkinlik-20**

**Nasıl Bir İş Ortamı Yeğlersin?**

Cümlelerin altındaki seçeneklerden birini seçerek işaretleyin. Korkut Owen (2013) tarafından geliştirilmiştir.

İdeal işimde,

* açık havada
* kapalı yerde çalışmayı yeğlerim

İdeal işimde ofisimin

* tek kişilik
* başkalarıyla paylaşılan türden olmasını yeğlerim.

İdeal işimde iş ortamımın

* şık
* rahat olmasını yeğlerim

İdeal işimde iş yerimin

* sessiz
* canlı, gürültülü olmasını yeğlerim.

İdeal işimde iş yerimden

* doğa manzarası
* diğer binaları görmeyi yeğlerim.

İdeal işyerimde

* dışarıyı görebilmeyi
* dışarıyı görmemeyi yeğlerim

İdeal işimin

* labratuar gibi olmasını
* ev gibi rahat olmasını yeğlerim.

İdeal iş yerimin

* okul gibi kalabalık
* az sayıda kişinin olmasını yeğlerim.

Yeğlediğiniz iş ortamlarının ortaklıkları var mı?

Peki bu ortamlar hangi mesleklere ait görünüyor?

**Etkinlik-21**

**Gelecekteki Mesleğim**

Gelecekte mesleki olarak bulunacağınız durumu bir resim, şema, grafik, anahtar sözcükler, minik cümleler, kilit kavramlar, semboller, dergilerden kesilmiş resimler ya da metaforlarla gösterin.

Bu grafiksel gösterim size ne tür ipuçları verdi?

**Etkinlik-22**

# Olası Bir Gelecek…

***Yönlendirilmiş hayal tekniği***

Rahatlamanıza izin verin… Bırakın aklınız ve bedeniniz rahatça salınsına ve hafiflesin…

Burnunuzdan derin ve tam bir nefes alın ve ağzınızdan nefesi verin….. Ciğerlerinizi havayla tamamen doldurun ve karın bölgenizin şiştiğini ve göğüs bölgenizin genişlediğini hissedin… Nefes veriyorken sahip olabileceğiniz tüm gerginlikleri atın ….

Yavaşça gözlerinizin kapanmasına izin verin …

Bu zaman size ait.. Hiç bir rahatsız edici uyarıcı yok. Telefon sesi ya da soru soran biri yok.. Şu an zaman tamamen size ait.

Bugünden tam 10 yıl sonra bir Cuma sabahına uyandığınızı hayal etmenizi istiyorum (ARA)

Saat çok erken.. Hala uykulu ve rahatsınız.. Henüz gözlerinizi bile açmamışsınız.. Bir süre bu rahatlığın tadını çıkarın (ARA)

Biraz daha uyanmış durumdasınız şimdi.. Bazı noktalara dikkat etmenizi isteyeceğim.. Yalnız mısınız? Eğer değilseniz kiminlesiniz?.. Etrafınıza bakın.. neye benziyor?.. Herhangi bir ses var mı?.. Odaya hangi renkler hakim?... Herhangi bir koku alıyor musunuz? (ARA)

İşe gitmek için hazırlanmak gerektiğini düşünüyorsunuz.. Hazır olmak için ne yapmanız gerek? Bugün ne giymeyi düşünüyorsunuz? ( ARA)

Şimdi işe gitmek için evden çıkma vakti.. İşe nasıl gidiyorsunuz? Evden çıkıyorken etrafa bir daha bakın.. Nasıl bir evde yaşıyorsunuz?.. Burada yaşamak nasıl?… Burada mutlu musunuz? (ARA)

Artık işe gidiyorsunuz? Nasıl bir yoldan ve nasıl gidiyorsunuz? Etrafta neler var? İş yeri ne kadar uzakta?. İşe gitmek nasıl bir duygu?... (ARA)

Nerdeyse işe vardınız.. Nasıl bir yer? Bina dışardan nasıl görünüyor? Ne tür renkler var? Çalıştığınız ofise geldiniz.. Etrafta birileri var mı? Varsa ne yapıyorlar? ...... Bu sabah neler yapmayı planladınız? Şimdi işinize odaklanın .. İşiniz nasıl bir iş? (ARA)

Akşam olmaya başladı bile.. Birazdan işten çıkp eve gideceksiniz.. Eve gitmeden önce yapmanız gereken ne tür eylemler var? İşten çıkmadan önce işinizi, iş arkadaşlarınızı düşünün (ARA).

Eve dönmeye başladığınızda kendinizi bir yoklayın.. Nasıl hissediyorsunuz? Yorgun? Mutlu? İş yapmış olmanın doyumu?.. Tükenmiş… (ARA)

Şimdi eve yaklaşıyorsunuz? Yaşadığınız bu yere yeniden dikkat edin.. Neye benziyor? .. Eve giriyorkenki duygularınızı bir kontrol edin.. Ne hissediyorsunuz? Evde olmak nasıl bir duygu?.. Bu akşam ne yapacaksınız? Yalnız mısınız? Değilseniz planınız ne?

Artık konuşmayı keseceğim. Akşamı istediğiniz biçimde bitirebilirsiniz. Sadece uyumadan önce gününüzün nasıl geçtiğine bir bakın.. Olabildiğince ayrıntılı olarak günü gözden geçirin (ARA)

Bunu bitirmeye hazır olduğunuzda, sadece gözlerini açın ve bir süre öylece oturun..

Owen (2013) tarafından geliştirilmiştir

 Hayalinizden öğredikleriniz?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Otomotiv üzerine uğraşmak |  | 2. Yer bilimi üzerine çalışmak |  | 3. Bir müzik grubunda şarkı söylemek |  | 4. Yaşıtlarla psikolojik danışma yapmak |  | 5. Bir satış grubunu yönetmek |  | 6. Bir ofisteki dosyaları düzenlemek |  |
| 7. Ahşap bir masa yapmak |  | 8. Yeni bir jet motoru modeli çizmek |  | 9. Fotoğraf çekmek |  | 10. Toplum hareketlerine katılmak |  | 11.İş riskleri üzerine konferans vermek |  | 12. Bir kurumun satış raporlarını tutmak |  |
| 13. Bozulan musluk ya da boruları onarmak |  | 14. Güneş ışığının enerjiye dönüşümünü tanımlamak |  | 15. Bir tiyatro oyununda rol almak |  | 16. Tacize uğramış çocuklarla çalışmak |  | 17. Yeni iş için yatırım yapacak birilerini bulmak |  | 18. Bir bölümün personel kayıtlarını tutmak |  |
| 19. Ev inşa etmek |  | 20. Araştırma yönetmek |  | 21. Şarkı bestelemek |  | 22. Evlilik danışmanlığı dersi almak. |  | 23. Yeni bir iş planı yapmak. |  | 24. Bilgisayara veri girmek.  |  |
| 25. Bahçeye duvar örmek |  | 26. Ağırlık ve ölçüm kullanmak |  | 27. Daha iyi bir resim yapmak için ışığın nasıl kullanacağını öğrenmek.  |  | 28. Yoksul çocuklarla çalışmak |  | 29. Bir iş yerini yeniden organize etmek  |  | 30. Ödeme kayıtları için maaşları hesaplamak  |  |
| 31. Bir model uçak, gemi vb yapmak  |  | 32. Bilimsel bir rapor yazmak |  | 33. Kısa hikayeler yazmak |  | 34. Çocuk bakımını öğrenmek |  | 35. Emlakçılık yapmak |  | 36. Bir şirketin finansal kayıtlarını tutmak |  |
| 37. Bozuk bir lambayı onarmak |  | 38. Bilimsel bir ürün ortaya koymak  |  | 39. Kutlama kartları tasarlamak |  | 40. Yetişkinlere okumayı öğretmek |  | 41. Bir şirketin bir bölümünü yönetmek |  | 42. Envanter kayıtlarını kontrol etmek |  |
| 43. El emeği gerektiren ürünler üretmek |  | 44. Işıkla çalışmak için prizma kullanmak |  | 45. Tiyatro oyunu için sahneyi düzenlemek |  | 46. Evsizlerle ilgili bir barınakta gönüllü olarak çalışmak |  | 47.Bir proje grubunu yönetmek |  | 48. Büyük bir şirketin sağlık sigortası formalarını düzenlemek  |  |
| 49. Büyük bir makineyi kullanmak |  | 50. Uyduların nasıl çalıştığı anlatmak |  | 51. Bir müzik aleti çalmak |  | 52. Yaşlılar evindekilere kitap okumak |  | 53. Bir iş önerisi yazmak |  | 54. Dosyalama işiyle uğraşmak |  |
| 55. Eski bir kıyafeti onarmak |  | 56. Kan hücrelerini incelemek için mikroskop kullanmak |  | 57. Bir tiyatro oyunu yazmak |  | 58. İlaç bağımlılarıyla çalışmak |  | 59. Bir şirketle kar artırma amaçlı çalışmak  |  | 60. Bir şirketin materyallerini düzenlemek için bilgisayar kullanmak.  |  |
| **Gerçekçi** |  | **Araştırmacı** |  | **Artistik** |  | **Sosyal** |  | **Girişimci** |  | **Geleneksel**  |  |

**Etkinlik-23**

***KISA- Mesleki İlgi Testi:*** Hoşlandığınız çalışma alanları gelecekteki seçiminizi belirleyici olabilir. Lütfen aşağıdaki etkinliklerden hoşunuza gidenlerin yanına bir (x) işareti koyunuz.

En çok işaretlediğim üç alanım:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Etkinlik-24**

## Beş Yıllık Kariyer Gelişim Planı: Hedefler

## Bu alıştırmanın amacı, ilgileriniz ve kariyer yolunuz doğrultusunda gerçekçi planlar yapmanız için sizi cesaretlendirmeye yöneliktir. Bu listeyi arada gözden geçirip değiştirebilirsiniz.

|  |  |
| --- | --- |
| Isim: | Tarih: |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Planlarınız ve Tarihler** |

|  |  |
| --- | --- |
| **3-6 ay*** Mini adımlarla başlamak
* Ulaşması kolay olan ama uzun vadeli hedeflerinize sizi ulaştıracak kısa vadeli hedeflerinizi düşünün.
* Gözlenebilir ve ölçülebilir olması açısından düşünün.
 |  |
| **6-12 ay*** Burada daha büyük düşünün.. Bir yılı kapsayan bir plan yapın
* Ne tür yeni beceriler öğrenmeniz gerekli?
* Başkalarıyla paylaşmak istediğiniz yeni fikirler neler?
* Ne tür değişiklikler yapmak istiyorsunuz? Bunun gerçekleşmesi için neler yapmanız gerekiyor?
 |  |
| **1-2 Yıl*** Elde etmesi bir iki yıl sürecek belirgin bir plan düşünün. Gerçekçi olun ama ulaşmaya çalışmaktan korkmayın. İstenen hedefi yazmak ve hayal etmekten kaçınmayın.
 |  |
| **3-5 Yıl** * Daha ileriye giderek gelecek 3-5 yılı düşünün.
 |  |
| **Durumunuzu keşfetme fırsatları** Şu anki durumunuza uygun olan eğitim ve destek olanaklarını listeleyin. |  |
| Geliştirilecek beceriler* Alıştırmanın ilk kısmında belirttiğiniz hedeflere ulaşmak için geliştirmek durumunda olduğunuz becerileri sıralayın.
* Şu an sahip olduklarınızın yanı sıra başka hangi becerilere gerek duyuyorsunuz?
 |  |
| **Kişisel Hedefler****Yaşamınız için gerekli olduğunu düşündüğünüz kişisel hedefleri unutmayın. Yaşam/iş dengesini unutmamak için kendinize hatırlatıcı bir yazı yazın.** |  |

Owen (2013) tarafından geliştirilmiştir