



Co-funded by  
the European Union

1/22

# YUMUŞAK beceriler

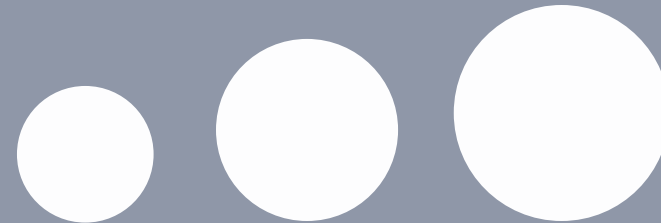
Genç İstihdamı için  
Yumuşak Beceriler



**SOFT SKILLS  
FOR YOUTH  
EMPLOYMENT**

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

## Saygı





# Saygı



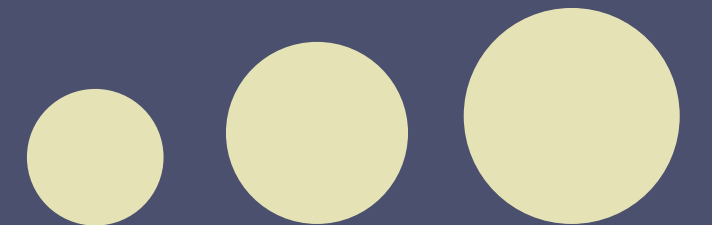
**1,5 saat**



**25-30 katılımcı**



**Flipchart veya keçeli kalemlerle beyaz tahta  
El notları (her katılımcı için basılı kopyalar).  
Katılımcılar için kalem veya kurşun kalem.**





## EĞİTİMİN AMACI



- SWOT tekniđi bađlamında eleřtirel dűřűnme kavramını tanıtmak
- Eleřtirel dűřűnme becerilerini geliřtirin.
- Katılımcıları eleřtirel dűřűnme tekniklerini uygulamaya teřvik eden interaktif aktiviteler sađlayın.
- Temel kavramları pekiřtirmek ve daha fazla pratik için kaynaklar sađlamak űzere gűrsel olarak çekici brořűrler oluřturun.



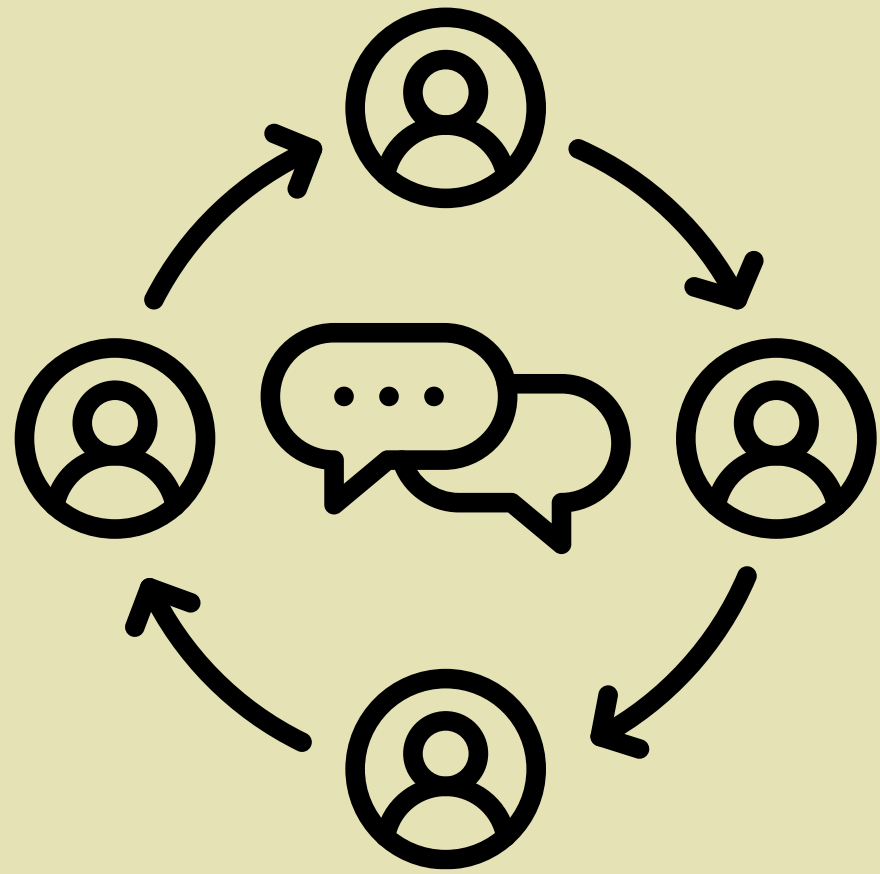
## SAYGI

Saygı, farklılıkları veya görüşleri ne olursa olsun bireylerin doğuştan sahip oldukları değer ve haysiyetin tanınmasını ve bunlara değer verilmesini içeren temel bir kavramdır. Başkalarına nezaket, saygı ve empatiyle davranmayı, onların haklarını ve sınırlarını kabul etmeyi kapsar. Olumlu ilişkilerin geliştirilmesi bağlamında saygı, güven, açık iletişim ve karşılıklı anlayış temeli oluşturarak çok önemli bir rol oynar. Bireyler birbirlerine saygıyla yaklaştıklarında, farklı bakış açılarını takdir etme, etkili bir şekilde işbirliği yapma ve uyumlu ve destekleyici bir ortam geliştirme olasılıkları daha yüksektir. Saygı, sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur, olumlu bir sosyal atmosfere katkıda bulunur ve işbirliğini ve ortak refahı teşvik eder.





## SAYGILI İLETİŞİM



Kendini ifade ederken düşünceli ve dikkatli olmanın yanı sıra başkalarının fikirlerini ve duygularını anlamak da saygılı iletişimin bileşenleridir. Karşılıklı anlayış ve açıklık ortamını teşvik etmek için nazik bir dil kullanmaya, aktif dinlemeye ve empatiye güçlü bir vurgu yapar. İnsanlar saygılı bir şekilde iletişim kurduklarında, aşağılayıcı veya saldırgan kelimeler kullanmaktan kaçınmaya çalışırlar ve bunun yerine güçlü ilişkiler kurmaya ve sorunlara yapıcı çözümler bulmaya odaklanırlar. Bu strateji, insanlar arasındaki sağlıklı bağları güçlendirir ve daha teşvik edici ve huzurlu bir sosyal atmosfer yaratılmasına yardımcı olur.

# SÖZLÜ İLETİŞİMİN SAYGI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



Co-funded by  
the European Union

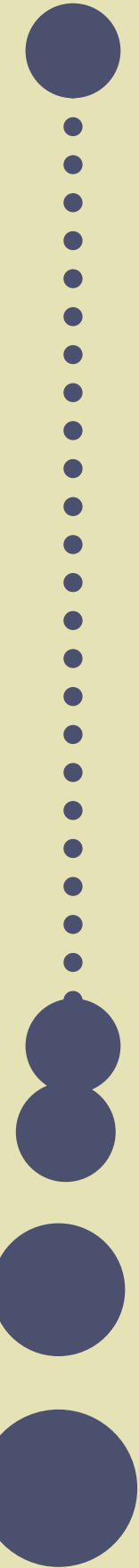
6/22

**Kelime Seçimi** - Kibar, kapsayıcı ve düşünceli bir dil kullanılması saygıyı teşvik eder.

**Ses Tonu** - Saygılı bir **ses tonu** mesajı güçlendirirken, sert veya küçümseyici bir ses **tonu** saygıyı zedeleyebilir.

**Açıklık ve Şeffaflık** - Fikirlerin ve niyetlerin açıkça ifade edilmesi karşılıklı anlayış ve saygıya katkıda bulunur.

**Aktif Dinleme** - Dikkat göstermek ve düşünceli bir şekilde yanıt vermek konuşmacının bakış açısına saygı gösterir.





# SÖZSÜZ İLETİŞİMİN SAYGI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



Co-funded by  
the European Union

7/22

**Beden Dili** - Açık ve misafirperver jestler saygıyı ifade ederken, kapalı veya küçümseyici beden dili saygısızlık sinyali verebilir.

**Göz Teması** - Uygun göz temasını sürdürmek, dikkati ve diğer kişiye saygıyı gösterir.

**Yüz İfadeleri** - Gülümseme gibi olumlu yüz ifadeleri sıcaklık ve saygı ifade ederken, olumsuz ifadeler aksini düşündürebilir.

**Kişisel Alan** - Uygun yakınlık yoluyla kişisel sınırlara saygı göstermek saygı duygusunu pekiştirir.

**Jestler ve Duruş** - Saygılı jestler ve dik, açık bir duruş olumlu sözsüz iletişime katkıda bulunur.

**Kılık Kıyafet ve Görünüş Kişinin giyim ve kuşam** açısından kendini uygun bir şekilde sunması saygı algısına katkıda bulunabilir.



# KENDİNİ YANSITMA



Co-funded by  
the European Union

8/22

Saygılı iletişimin bazı örnekleri  
nelerdir?

Saygılı iletişim olumlu ilişkiler  
kurulmasına nasıl katkıda bulunur?

Saygılı iletişimin fark yarattığı herhangi  
bir kişisel deneyiminizi paylaşabilir  
misiniz?





# SAYGILI DINLEME

Aktif veya empatik dinleme olarak da bilinen saygılı dinleme, bir kişinin söylediklerine tam olarak konsantre olmayı, anlamayı, yanıt vermeyi ve hatırlamayı içeren bir iletişim becerisidir. Sadece kelimeleri duymanın ötesine geçer ve konuşmacının mesajını, duygularını ve bakış açısını anlamaya odaklanır.





# SAYGILI DİNLEMENİN TEMEL BİLEŞENLERİ

**Tüm Dikkatinizi Vermek** - saygılı dinleme, konuşmacıya tüm dikkatinizi vermeyi, dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmayı ve söyleyeceklerine gerçek bir ilgi göstermeyi gerektirir.

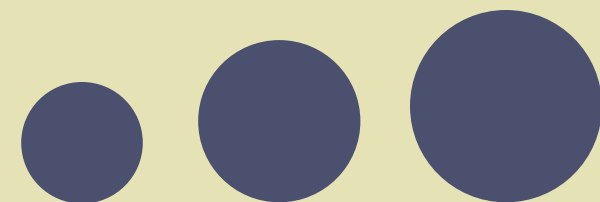


**Söz Kesmelerden Kaçınmak** - söz kesmekten kaçınmak, konuşmacının göz ardı edilmiş veya aceleye getirilmiş hissetmeden düşüncelerini ifade etmesini sağlar.

**Anladığınızı Göstermek** - konuşmacının mesajını anladığınızı ve konuşmaya dahil olduğunuzu iletmek için baş sallama veya başka kelimelerle ifade etme gibi sözlü ve sözsüz ipuçları kullanmak.



**Yargılamayı Durdurmak** - yargılamayı askıya almak ve erken fikir oluşturmaktan kaçınmak, açık ve yargılayıcı olmayan bir atmosferi teşvik eder, dürüst ve şeffaf iletişimi teşvik eder.



# SAYGILI DİNLEMENİN TEMEL BILEŞENLERİ



Co-funded by  
the European Union

11/22

**Açıklayıcı Sorular Sormak** - net olmayan noktalarda açıklama istemek, konuşmacının bakış açısını anlamaya yönelik samimi bir ilgi gösterir ve doğru anlamayı sağlar.

**Duyguları Yansıtma** - konuşmacının duygularını ona geri yansıtarak duygularını kabul etmek ve doğrulamak empati ve bağlantı duygusunu teşvik eder.

**Uygun Şekilde Yanıt Vermek** - konuşmacının endişelerini veya sorularını ele alan düşünceli yanıtlar vermek, aktif katılımı ve dikkate almayı gösterir.

**Detayları Hatırlamak** - konuşmanın önemli detaylarını saklamak, paylaşılan bilgiye değer verildiğini ve hatırlandığını göstererek saygı gösterir.





# KENDİNİ YANSITMA

Saygı sizin için ne anlama geliyor?

Saygılı dinlemenin önündeki bazı yaygın engeller nelerdir ve bunların üstesinden nasıl gelebiliriz?

Birinin sizi aktif olarak dinlediğini gösteren bazı sözel olmayan ipuçları nelerdir?

Başkalarını dinlerken mevcut olma ve tam katılım alışkanlığını nasıl geliştirebiliriz?

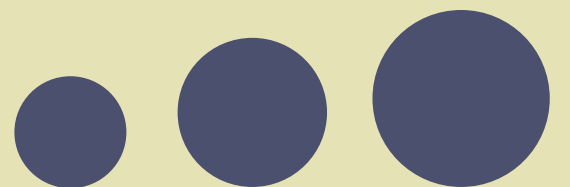




# SAYGILI BİR ORTAM YARATMAK

**Eylemler ve davranışlar yoluyla insanların refahını ve onurunu ön planda tutmak, saygılı bir işyeri yaratmanın anahtarıdır. Aşağıda, saygılı bir ortamın teşvik edilmesine yardımcı olabilecek başarılı ve eylemlerin bir listesi yer almaktadır:**

- **Aktif Dinleme:** Başkaları konuşurken tüm dikkatinizi verin, sözlerini kesmekten kaçınin ve sözlü ve sözsüz ipuçları yoluyla anladığınızı gösterin.
- **Açık İletişim:** Bireylerin düşüncelerini, fikirlerini ve endişelerini yargılanma korkusu olmadan rahatça ifade edebilecekleri açık ve dürüst diyalogu teşvik edin.
- **Empati:** Başkalarının bakış açılarını ve duygularını anlamaya çalışın ve empati ve düşünceyle karşılık verin.
- **Kibar Dil Kullanımı:** Selamlaşma, minnettarlık ifadeleri ve başkalarına teşekkür etme de dahil olmak üzere etkileşimlerde nazik ve saygılı bir dil kullanın.
- **Takdir ve Tanıma:** Olumlu ve saygılı bir atmosferi pekiştirmek için bireylerin katkılarını ve başarılarını takdir edin ve onaylayın.





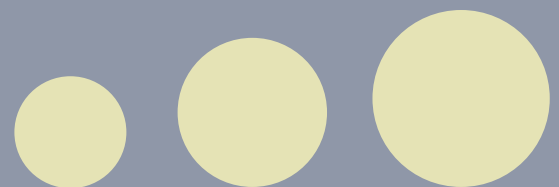
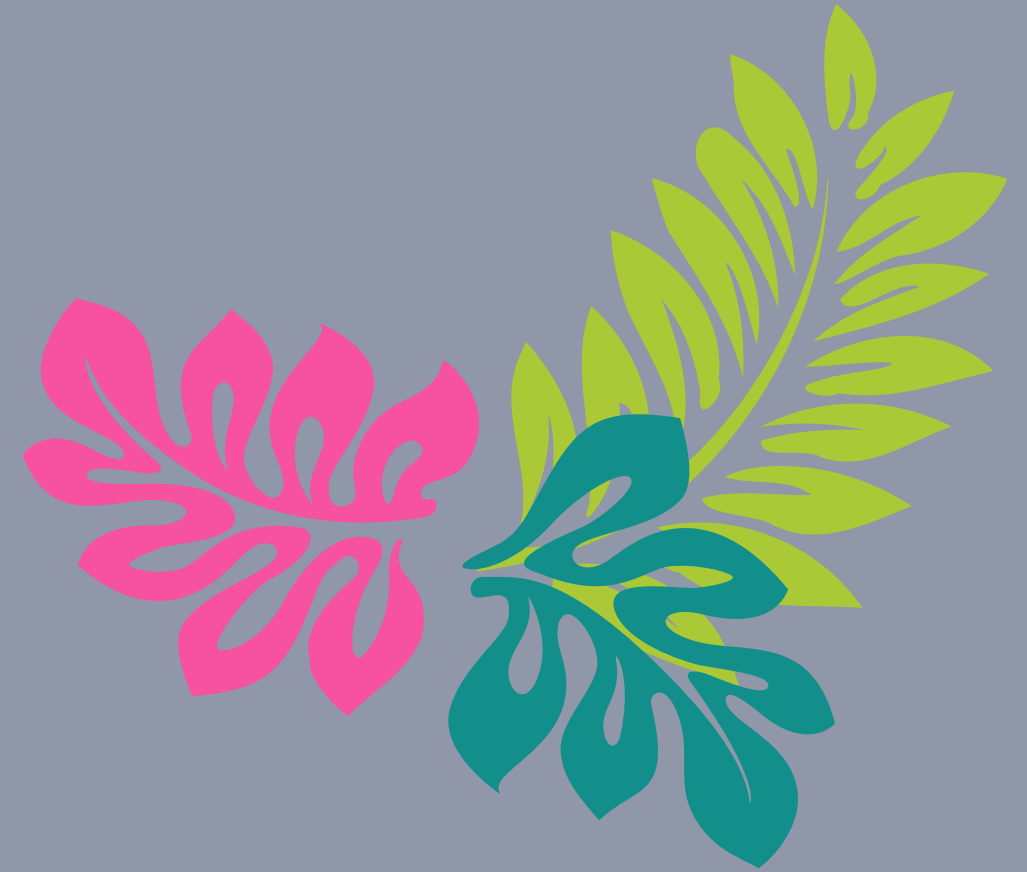


Co-funded by  
the European Union

# SAYGILI BİR ORTAM YARATMAK

14/22

- Çeşitliliğe Saygı: Geçmiş, kültür, görüş ve inanç farklılıklarına değer vererek çeşitliliğin tüm biçimlerini kucaklayın ve kutlayın.
- Çatışma Çözümü: Çatışmaları yapıcı bir şekilde, çözüm bulmaya odaklanarak ve ilgili tüm taraflara saygıyı koruyarak ele alın.
- Sınırlar ve Rıza: Kişisel sınırlara dikkat edin, başkalarının fiziksel ve duygusal alanlarına saygı gösterin ve uygun olduğunda rıza alın.
- Geri Bildirim Verme: Eleştiriden ziyade iyileştirme alanlarını vurgulayarak, düşünceli ve yapıcı bir şekilde yapıcı geri bildirim sağlayın.
- Dakiklik: Toplantılar ve randevular için dakik olarak başkalarının zamanına saygı gösterin.





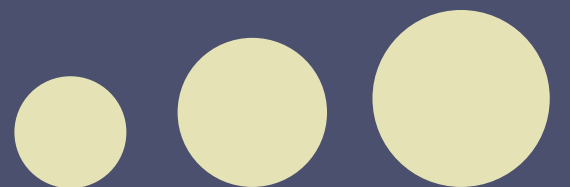


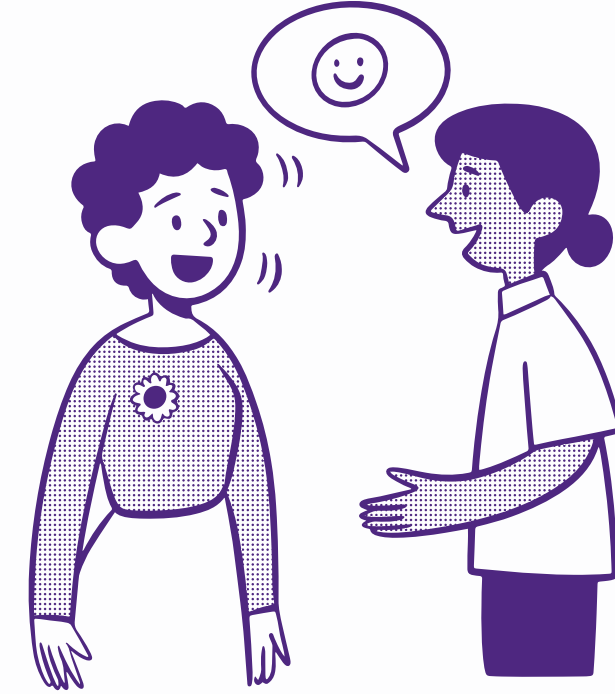
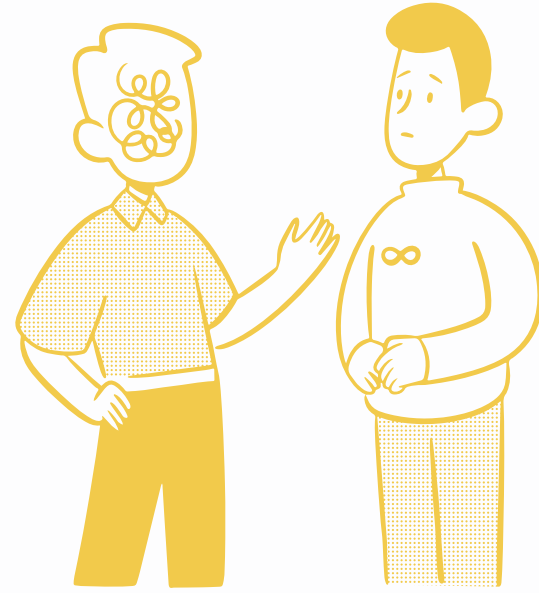
Co-funded by  
the European Union

# SAYGILI BİR ORTAM YARATMAK

15/22

- Kapsayıcılık: Dışlayıcı davranışlardan kaçınarak herkesin katılım ve katkıda bulunmak için eşit fırsata sahip olmasını sağlayın.
- Ekip İşbirliği: Bireylerin birbirlerinin güçlü yönlerine değer vererek ortak hedefler doğrultusunda birlikte çalıştıkları işbirlikçi ve destekleyici bir ekip kültürünü teşvik edin.
- Başarıların Tanınması: Morali artırmak ve olumlu bir ortamı pekiştirmek için bireylerin veya ekibin başarılarını ve kilometre taşlarını kamuya açık bir şekilde tanıyın ve kutlayın.
- Sorumluluk ve Hesap Verebilirlik: Kişinin eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmesi ve kendini sorumlu tutması, güven ve dürüstlük duygusunu teşvik eder.
- Çatışma Çözümü Eğitimi: Bireyleri anlaşmazlıkları saygılı bir şekilde yönetmek için gereken becerilerle donatmak üzere etkili iletişim ve çatışma çözümü konusunda eğitim verin.





## AKTİVİTE 1

Saygıyı  
teşvik  
etmek

## AKTİVİTE 2

Saygılı Ortam

## ETKİNLİK 3

Sözlü olmayan  
iletişim

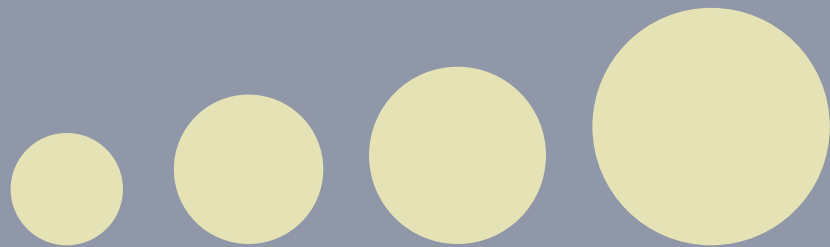
## ETKİNLİK 4

Sözlü iletişim

# SAYGIYI TEŞVİK ETMEK

Günlük yaşamınızda saygıyı teşvik etmek için yapmak istediğiniz bir taahhüdü yazın.

Yapışkan notları alın ve birkaç taahhüt yazın





Co-funded by  
the European Union

# SAYGILI DÜŞÜNME DERGİ

18/22

Hedef: Günlük karşılaşmalarda saygıyı teşvik etmek için öz farkındalık ve bireyselleştirilmiş planlar geliştirmek.

- Giriş (2 dakika): Toplumsal ve kişisel ortamlarda saygının değerini düşünün.
- Yansıtıcı Sorular (2 dakika): Saygıyı nasıl tanımladığınız ve farklı durumları nasıl etkilediği hakkındaki soruları yanıtlayın.
- Bir dakika: Saygı ile ilişkilendirilen nezaket ve empati gibi kişisel niteliklerinizi listeleyin.
- Günlük alışverişler: Saygı gösterme fırsatlarını belirlemek için her günlük alışverişleri inceleyin.
- Eylem Planı (bir dakika): Saygılı bir ortamı teşvik etmek için yapılabilir eylemleri özetleyen kısa ve öz bir eylem planı yazın.
- Kapanış (1 dakika): Temel çıkarımları özetleyin ve günlük yaşamda saygıyı teşvik etme sözü verin.







# AKTİVİTE:

## "AYNA USTALIĞI"

Hedef: Öz farkındalık ve kasıtlı uygulama yoluyla sözsüz iletişim becerilerini geliştirmek.

- Bir ayna karşısında doğal beden dilinizi incelerken duruşunuzu, jestlerinizi ve yüzünüzdeki duyguları not edin.
- Duruşunuza, jestlerinize ve yüz ifadelerinize özellikle dikkat ederek, sözsüz iletişiminizin çeşitli yönlerini metodik olarak inceleyin.
- Kendinden emin bir duruş, cana yakın bir tavır ve etkileyici yüz ifadeleri gibi olumlu beden dili göstergelerini bilinçli olarak kullanarak ayna mimiği pratiği yapın.
- Sosyal toplantılar veya iş görüşmeleri gibi farklı ortamlara uyacak şekilde sözel olmayan ipuçlarınızı değiştirerek varsayımsal senaryoları canlandırın.
- Ayna egzersizlerini kaydetmek için bir cihaz kullanın. Videoyu izledikten sonra, sözsüz iletişiminizin hala üzerinde çalışılması gereken yerlerini not edin. Deneyimi değerlendirin, her gün birkaç dakika tutarlı bir şekilde pratik yapmaya karar verin ve günlük etkileşimlerde sözsüz iletişimi geliştirmek için hedefler belirleyin.





Co-funded by  
the European Union

# AKTİVİTE:

20/22

## "TEK BAŞINA HİKAYE ANLATIMI

Amaç: Bireysel hikaye anlatımı egzersizleri aracılığıyla sözlü iletişim becerilerini geliştirmek.

### DESTEĞİ

- Kendi hayatınızdan ilginizi çeken bir konu veya anekdot seçin.
- Tutarlı ve iyi düzenlenmiş bir hikayenin temel unsurlarını listeleyin.
- Hikayenizi anlatmak için bir kayıt cihazı kullanın, ifade gücü ve anlaşılabilirliği vurgulayın.
- Kaydı dinlerken konuşma hızını ve netliğini not edin ve üzerinde çalışılması gereken alanları işaretleyin.
- Anlatım görevini, önerileri entegre ederek ve diğer yaklaşımları deneyerek bir kez daha gerçekleştirin.
- On dakikalık günlük kelime hazinesi takviyesi:
- Her gün yeni terimler öğrenerek ve bunları konuşmanızı geliştirmek için kullanarak kelime dağarcığınızı artırın.
- İlerleme üzerine düşünmek, gelişim için hedefler belirlemek ve kişisel ve profesyonel bağlamlardaki uygulamaları değerlendirmek





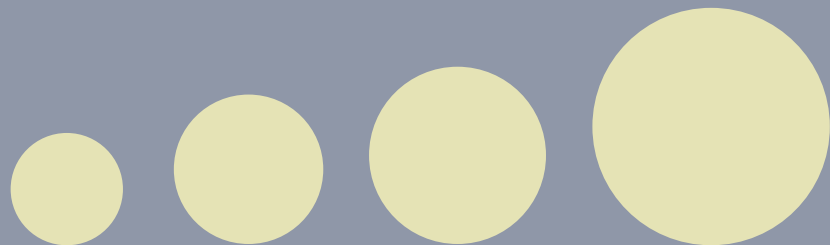
# TEORİYİ NEREDE BULABİLİRİM? Faydalı bağlantılar



Co-funded by  
the European Union

Saygılı iletişim ipuçları

<https://www.voiceproinc.com/respect-a-communication-skill-that-brings-the-world-together/>



# REFERANSLA



Co-funded by  
the European Union

22/22

Saygılı ol:

## R

- Forni, P. M. (2003). "Nezaketi Seçmek: Düşünceli Davranışın Yirmi Beş Kuralı." St. Martin's Press.
- Covey, S. R. (1989). "Yüksek Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı: Kişisel Değişimde Güçlü Dersler." Free Press.
- Lickona, T. (1991). "Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility." Bantam.
- Packer, S. (2017). "Eşitsizlik Dünyasında Saygı." Wiley.
- Anderson, J. (2007). "Başkalarına Saygı Duymak." Heinemann-Raintree.

Sözsüz İletişim:

- Knapp, M. L., & Hall, J. A. (2013). "İnsan Etkileşiminde Sözsüz İletişim." Cengage Learning.
- Pease, A., & Pease, B. (2006). "Beden Dilinin Kesin Kitabı." Bantam.
- Ekman, P. (2003). "Emotions Revealed: İletişimi ve Duygusal Yaşamı Geliştirmek için Yüzleri ve Duyguları Tanımak." Baykuş Kitapları.
- Goman, C. K. (2018). "Sözel Olmayan Avantaj: İş Yerinde Beden Dilinin Sırları ve Bilimi." Berrett-Koehler Publishers.
- Burgoon, J. K., & Hoobler, G. D. (2002). "Sözel Olmayan Sinyaller." M. L. Knapp & J. A. Daly (der.), "Handbook of Interpersonal Communication" içinde (s. 229-285). Sage Publications.

Sözlü İletişim:

- Devito, J. A. (2012). "The Interpersonal Communication Book." Pearson.
- Trenholm, S., & Jensen, A. (2013). "Kişilerarası İletişim." Oxford Üniversitesi Yayınları.
- Adler, R. B., Rosenfeld, L. B., & Proctor II, R. F. (2018). "Etkileşim: Kişilerarası İletişim Süreci." Oxford Üniversitesi Yayınları.
- Wood, J. T. (2015). "Kişilerarası İletişim: Everyday Encounters." Cengage Learning.
- Guerrero, L. K., DeVito, J. A., & Hecht, M. L. (1999). "The Nonverbal Communication Reader: Klasik ve Çağdaş Okumalar." Waveland Press.



# SOFT SKILLS FOR YOUTH EMPLOYMENT

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliđi veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüş ve düşüncelerini yansıtma zorunda değildir. Ne Avrupa Birliđi ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.



Co-funded by  
the European Union