



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.

NE EğİTİMDE NE İSTİHDAMDA OLAN GENÇLER İÇİN İŞGÜCÜ PİYASASI DESTEK PROGRAMI (NEET PRO)  
TREESP1.2NEETPRO/P-03/72

**DİJİTAL MEDYADA MESLEKİ GELİŞİM VE GİRİŞİMCİLİK PROGRAMI**



İNSAN KAYNAKLARININ  
GELİŞTİRİLMESİ  
PROGRAM OTORİTESİ



**T.C. ÇALIŞMA VE  
SOSYAL GÜVENLİK BAKANLIğI**



**Z FARKINDALIK VE ÖZGÜVEN EğİTİM MODÜLÜ**

# Öz Farkındalık Ve Özgüven Eğitim Modülü

## İÇİNDEKİLER

Proje Hakkında.....	1
Giriş.....	2
1. <b>Öz Farkındalık</b> .....	3
• Tanımlama ve Anlama	
• Güçlü ve Geliştirilmesi Gereken Yönler	
• 360 Derece Geribildirim Uygulamaları	
2. <b>Öz Güvenin Temelleri</b> .....	4
• Başarı Hikayeleri ve İlham Verici Örnekler	
• Başarısızlıklardan Ders Çıkarma	
• İleriye Dönük Hedef Belirleme	
3. <b>İletişim Becerileri ve Empati</b> .....	6
• Etkili İletişim Stratejileri	
• Empatik Dinleme ve Anlama	
• Takım Çalışmasında İletişim	
4. <b>Stres Yönetimi ve Motivasyon</b> .....	7
• Stresin Tanımlanması ve Kontrolü	
• Motivasyonu Artırmak İçin Stratejiler	
5. <b>Yaratıcılık ve Problem Çözme</b> .....	8
• Yaratıcı Düşünce Teknikleri	
• Sorunları Fırsata Çevirme Yaklaşımı	
6. <b>Dijital Medya Etik ve Sorumlulukları</b> .....	9
• İnternet Etik Kuralları	
• Veri Gizliliği ve Güvenliği	
7. <b>Kariyer Yönetimi ve Gelişim</b> .....	9
• Kariyer Hedefleri Belirleme	
• Sürekli Öğrenme ve Gelişim	

## Proje Hakkında

NEET PRO programının genel amacı, ülkemizdeki mevcut işgücü piyasasının ihtiyaçları ile Ne İstihdamda Ne Eğitimde (NEET) Gençlerin istihdamını artırmaktır". Operasyonun genel hedefi, kadınların, gençlerin ve EESP SOP'ta belirtilen, özel politikalara ihtiyacı olan kişilerin istihdam edilebilirliğini artırmaktır.

Dijital Medyada Mesleki Gelişim ve Girişimcilik Programı (DMP01) projemiz, Türkiye Cumhuriyeti Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, Avrupa Birliği ve Mali Yardımlar Dairesi Başkanlığı ile Ülfet Eğitim ve Yardımlaşma Derneği tarafından finanse edilmekte ve yürütülmektedir. Dijital Medyada Mesleki Gelişim ve Girişimcilik Programı projemizin genel amacı, NEET gençlerinin dijital medya sektörü için istihdam edilebilirliğini artırmak ve mevcut işgücü piyasası ihtiyaçları çerçevesinde gençlerin bu sektör için tasarım odaklı yenilikçi iş fikirlerini desteklemektir. (İstihdam, Eğitim ve Sosyal Politikalar Sektörel Operasyonel Programı) IESP SOP'nin tüm katma değer unsurlarını kapsayan proje önerisi, ülkedeki NEET'lerin istihdam oranlarını iyileştirmeyi amaçlayan programa uzun vadede katkı sağlayacaktır.

## Projemizin temel hedefleri;

- Katılımcı Ne Eğitimde Ne İstihdamda olan gençlerin dijital medya araçlarını kullanma kapasitelerinin mesleki gelişim eğitimleriyle artması.
- Kişisel gelişim eğitimleri ile Ne Eğitimde Ne İstihdamda olan gençlerin çalışma ve iş kurma konusunda öz güvenlerinin artması.
- Sosyal gelişim eğitimleri ile Ne Eğitimde Ne İstihdamda olan gençlerin sosyal çevre ile olan ilişkilerinin güçlendirilmesi.
- Ne Eğitimde Ne İstihdamda olan gençlerin kariyer rehberliğiyle ideal kariyer planlarını belirlemesi.
- Ne Eğitimde Ne İstihdamda olan gençlerin iş bulma ve girişimcilik ağlarının kariyer etkinlikleriyle güçlendirilmesi.

Teknolojik gelişmelerle birlikte dijital dönüşüm, iş hayatımızın her alanını derinden etkiliyor. İletişimden veri analizine, pazarlama stratejilerinden ürün ve hizmet sunumlarına kadar iş süreçlerimizin tamamında dijitalleşmeye ayak uydurmamız gerekiyor. Geleceğin iş dünyası, esneklik ve özgürlük prensiplerini temel alıyor. Teknolojinin sürekli gelişimi ve dijitalleşme, çalışanların işlerini ofise bağlı kalmadan, herhangi bir yerden gerçekleştirebilmelerine imkân sağlıyor.

## GİRİŞ

Sevgili Katılımcılar,

Dijital medya sektörü, sürekli değişen dinamikleri, inovasyonu ve yaratıcılığı ile bilinen bir sektördür. Bu hızlı tempolu sektörde başarılı olmak için sadece teknik becerilere değil, aynı zamanda öz farkındalık ve özgüven gibi kişisel ve liderlik yetkinliklerine de sahip olmak kritik öneme sahiptir.

Bu eğitim kitapçığı, siz değerli öğrencilerimiz için öz farkındalık ve özgüvenin dijital medya sektöründeki liderlik rolünü nasıl etkilediğini anlamak amacıyla hazırlanmıştır. Sizleri bu keyifli ve öğretici yolculuğa davet ediyoruz.

### Eğitimin Amaçları

Bu eğitim kitapçığı, aşağıdaki temel amaçları hedeflemektedir:

- Öz Farkındalık ve Özgüvenin Önemi:** Dijital medya sektöründe liderlikte öz farkındalık ve özgüvenin rolünü anlamak.
- Bireysel Gelişim:** Kişisel ve profesyonel gelişiminizi destekleyerek, liderlik yetkinliklerinizi güçlendirmek.
- Pratik Uygulamalar:** Eğitim kitapçığı, öğrenilen bilgileri günlük hayatınıza entegre etmenize yardımcı olacak pratik uygulama önerileri içermektedir.

Bu eğitimle, kendi potansiyelinizi keşfetmek ve dijital medya sektöründe başarılı bir lider olma yolunda önemli adımlar atmak için güçlenmiş bir bilinçle çıkacaksınız.

Sağlıklı ve güvenli günler dileriz!

## 1. Öz Farkındalık

### 1.1 Tanımlama ve Anlama

Öz farkındalık, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını, davranışlarını ve güçlü/zayıf yönlerini anlama yeteneğidir. Bu kavram, kişinin içsel bir yolculuğa çıkarak kendisini daha derinlemesine keşfetmesini sağlar.

Neden Önemlidir?

- İyi bir liderlik ve etkili iletişim için temel bir unsur.
- Duygusal zekanın gelişimine katkı sağlar.
- Kişisel ve mesleki gelişim için temel bir adımdır.

### 1.2 Güçlü ve Geliştirilmesi Gereken Yönler

Güçlü Yönler

- Belirgin beceri ve yeteneklerin farkına varma.
- Başarılar üzerine odaklanma.
- Güçlü yanlarından fayda sağlama stratejileri.

Geliştirilmesi Gereken Yönler

- Zayıf yönleri belirleme ve kabul etme.
- Gelişime açık olma ve öğrenmeye istekli olma.
- Zayıf yönleri güçlendirmek için stratejiler belirleme.

### 1.3 360 Derece Geribildirim Uygulamaları Nedir?

360 derece geribildirim, çalışanın performansını değerlendirmek amacıyla hem astları, hem üstleri, hem de iş arkadaşları gibi çeşitli kaynaklardan toplanan değerlendirmeleri içerir.

Uygulama Adımları

#### 1. Değerlendiricilerin Seçimi

- Çeşitli bakış açılarından geribildirim almak için farklı seviyelerden ve departmanlardan değerlendiriciler seçilir.

#### 2. Anket Hazırlığı

- Ölçütler belirlenir ve katılımcılara uygun sorular içeren bir anket gönderilir.

#### 3. Geribildirim Toplama

- Değerlendiriciler, katılımcının performansı hakkında açık ve yapıcı geribildirimler sağlar.

#### 4. Analiz ve Değerlendirme

- Toplanan geribildirimler analiz edilir ve katılımcıyla paylaşarak gelişim alanları belirlenir.

## 5. Gelişim Planı Oluşturma

- Zayıf yönler üzerine odaklanarak, kişinin gelişimini destekleyen bir plan oluşturulur.

## 2. Öz Güvenin Temelleri:

### 2.1 Başarı Hikayeleri ve İlham Verici Örnekler

#### Tanım:

Başarı hikayeleri, bireylerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkma süreçlerini, karşılaştıkları engelleri nasıl aştıklarını ve nihayetinde başarıya ulaşma hikayelerini içerir.

#### Etkisi:

##### 1. Motivasyonu Artırır:

- Başarı hikayeleri, bireylere olumlu bir enerji ve motivasyon kazandırır.
- Zorluklarla karşılaşıldığında bu hikayelerden alınan güç, kişinin hedeflerine odaklanmasına yardımcı olur.

##### 2. Başkalarının Başarılarından Öğrenmeyi Teşvik Eder:

- Başarı hikayeleri, başkalarının stratejilerini ve deneyimlerini öğrenme fırsatı sunar.
- Bu sayede bireyler, benzer durumlarla karşılaştıklarında daha bilinçli ve etkili bir şekilde hareket edebilirler.

##### 3. Zorlukların Üstesinden Gelmenin Mümkün Olduğunu Gösterir:

- Başarı hikayeleri, görünüşteki imkansızlıklara rağmen başarıya ulaşmanın mümkün olduğunu gösterir.
- Bu hikayeler, insanların kendi potansiyellerini keşfetmelerini teşvik eder ve olası engelleri aşmalarına yardımcı olur.

### 2.2 Başarısızlıklardan Ders Çıkarma

#### Başarısızlıkların Önemi

- **Ders Alma Süreci:**
  - Başarısızlık, kişinin güçlü ve zayıf yönlerini anlamasına yardımcı olur.
  - Hatalardan öğrenme, sürekli gelişim için önemlidir.
- **İleriye Dönük Değerlendirme:**

- Başarısızlık analizi, gelecekteki hedeflere daha sağlam adımlarla ilerlemeyi sağlar.
- Hataları tekrarlamaktan kaçınma stratejileri geliştirir.

## 2.3 İleriye Dönük Hedef Belirleme: Hedef Belirleme Stratejileri

### Hedef Belirleme Stratejileri

Akıllı Hedefler:

- **Belirli (Specific):**
  - Hedefin açık ve belirli bir şekilde tanımlanmış olmalıdır.
  - Örnek: "Yıl sonuna kadar dijital pazarlama alanında uzmanlaşmak."
- **Ölçülebilir (Measurable):**
  - Hedef, ilerlemenin ölçülebilir olduğu bir şekilde ifade edilmelidir.
  - Örnek: "Aylık olarak en az iki eğitim kursunu tamamlamak."
- **Ulaşılabilir (Achievable):**
  - Hedef, gerçekleştirilebilir ve ulaşılabilir olmalıdır.
  - Örnek: "Dijital pazarlama konusunda temel bilgiyi edinmek."
- **Gerçekçi (Realistic):**
  - Hedef, kişinin yetenekleri ve kaynakları dahilinde olmalıdır.
  - Örnek: "Yeni dijital becerileri geliştirmek için haftada 5 saat ayırmak."
- **Zamana Bağlı (Time-bound):**
  - Hedef, belirli bir süre içinde gerçekleştirilebilir olmalıdır.
  - Örnek: "İlk dijital pazarlama kampanyasını üç ay içinde başlatmak."

### Küçük Adımlarla İlerleme:

- Hedefler büyükse, onları küçük, yönetilebilir adımlara bölmek, daha kolay başarı sağlar.
- Örnek: "Haftalık olarak yeni dijital pazarlama stratejilerini öğrenmek ve uygulamak."

### Motivasyon ve Takip:

- Sürekli motivasyon sağlamak için hedeflere duyulan tutkuyu canlı tutmak önemlidir.
- İlerlemeyi takip etmek için günlük, haftalık veya aylık değerlendirmeler yapmak.

- Örnek: "Haftalık olarak hedeflere ulaşma durumu değerlendirmek ve olumlu gelişmeleri kutlamak."

### 3. İletişim Becerileri ve Empati

#### 3.1 Etkili İletişim Stratejileri

Temel İletişim Stratejileri:

##### 1. Açık ve Net İfade:

- Düşünceleri açık bir şekilde ifade etmek ve karşı tarafı anlamak için net olmak.
- Örnek: "Görüşlerimi paylaşmak istediğimde, açık ve anlaşılır bir dil kullanmaya özen gösteririm."

##### 2. Aktif Dinleme:

- Karşıdaki kişinin söylediklerine odaklanmak ve anladığını belli etmek.
- Örnek: "Konuşan kişiye göz teması kurmak ve başını sallayarak dinlediğimi göstermek, aktif dinleme pratiğimidir."

##### 3. Doğru Vücut Dili:

- İletişimi desteklemek için güvenilir ve etkili vücut dilini kullanmak.
- Örnek: "Toplantılarda dik durmak, gülümsemek ve el kol hareketlerini kontrollü kullanarak vücut dilimi güçlendiririm."

#### 3.2 Empatik Dinleme ve Anlama

Empatik Dinleme Stratejileri:

##### 1. Duygulara Odaklanma:

- Karşıdaki kişinin duygularını anlamaya çalışmak.
- Örnek: "Konuşan kişinin ifadesinden mutsuz olduğunu anladım. Bu durumu daha iyi kavramak için daha fazla soru sormam gerek."

##### 2. Sessiz Kalma ve Bekleme:

- Kişinin duygularını ifade etmesine izin vermek, sessiz kalarak anlayışı göstermek.
- Örnek: "Bir konu hakkında konuşurken, karşıdaki kişinin düşünmesine zaman tanımak için sessiz kalmayı tercih ediyorum."

##### 3. Empatik Dil Kullanma:

- Karşı tarafın duygularını doğru bir şekilde ifade etmeye çalışmak.
- Örnek: "Empati kurabilmek için 'Sizi anlıyorum' demek yerine, 'Bu durumda ben de aynı duyguları hissedirdim' demeyi tercih ederim."



### 3.3 Takım Çalışmasında İletişim

İletişimde Takım Çalışması Stratejileri:

#### 1. Açık ve Şeffaf İletişim:

- Takım içindeki herkesle açık bir iletişim kurarak bilgi paylaşımını artırmak.
- *Örnek:* "Projede karşılaşılan sorunları takımımınla şeffaf bir şekilde paylaşıyorum."

#### 2. Toplantılar ve Geribildirim:

- Düzenli toplantılar ve geribildirim oturumları düzenleyerek iletişimi güçlendirmek.
- *Örnek:* "Haftalık toplantılarda herkesin görüşlerini alıyor ve geribildirimleri değerlendiriyoruz."

#### 3. İşbirliği ve Sorumluluk Paylaşımı:

- İletişim yoluyla işbirliğini artırmak ve sorumlulukları paylaşmak.
- *Örnek:* "Proje sürecinde, her birimizin güçlü yanlarını kullanarak birbirimize destek olmamızı sağlayan bir iletişim ve işbirliği planı oluşturduk."

### 4. Stres Yönetimi ve Motivasyon

#### 4.1 Stresin Tanımlanması ve Kontrolü

Stresin Tanımlanması:

- **Belirtiler:**
  - Fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtilerle kendini gösteren bir tepki.
  - *Örnek:* "Uykusuzluk, gerginlik ve odaklanma sorunları."

Stresin Kontrolü:

#### 1. Nefes Egzersizleri:

- Derin nefes alarak stresle başa çıkmak.
- *Örnek:* "Stresli anlarda derin nefes alıp, rahatlamak için birkaç dakika ayırmak."

#### 2. Zaman Yönetimi:

- Görevleri önceliklendirmek ve zamanı etkili kullanmak.
- *Örnek:* "Öncelikli işleri belirleyip, zamanı verimli yönetmek."

#### 4.2 Motivasyonu Artırmak İçin Stratejiler

Motivasyonu Artırma Stratejileri:

#### 1. Hedef Belirleme:

- Ulaşılabilir hedefler koyarak motivasyonu artırmak.

- *Örnek:* "Kısa vadeli ve uzun vadeli hedefler belirleyerek motive olmak."

## 2. İlham Kaynakları:

- İlham verici hikayeler ve başarılarla motive olmak.
- *Örnek:* "Başarılı kişilerin hikayelerini okuyarak ilham almak."

## 3. Küçük Başarıları Kutlama:

- Küçük başarıları kutlayarak motivasyonu canlı tutmak.
- *Örnek:* "Her hedefe ulaştığımda kendimi küçük bir ödülle ödüllendirmek."

## 5. Yaratıcılık ve Problem Çözme

### 5.1 Yaratıcı Düşünce Teknikleri

Yaratıcı Düşünce Teknikleri:

#### 1. Beyin Fırtınası (Brainstorming):

- Grupça fikir üretimi, her türlü düşünceye açıklık.
- *Örnek:* "Fikirleri değerlendirmeden önce, herkesin serbestçe düşünce üretebildiği bir beyin fırtınası oturumu düzenlemek."

#### 2. Mantıksal Olmayan Bağlantılar Kurma:

- İlgisiz gibi görünen fikirleri birleştirerek yeni perspektifler elde etmek.
- *Örnek:* "Bir sorunu çözerken, iki görünüşte bağlantısız fikri birleştirerek farklı bir çözüm bulmak."

### 5.2 Sorunları Fırsata Çevirme Yaklaşımı

Sorunları Fırsata Çevirme Yaklaşımı:

#### 1. Değişim Perspektifi:

- Sorunları bir fırsat olarak görmek ve değişimi teşvik etmek.
- *Örnek:* "Bir zorlukla karşılaştığınızda, bu durumu bir öğrenme ve gelişme fırsatı olarak algılamak."

#### 2. Risk Alabilme Yeteneği:

- Yenilikçi çözümler bulmak için konfor alanından çıkmak.
- *Örnek:* "Yeni bir projeye başlarken, alışılmışın dışına çıkarak risk almaya hazır olmak."

#### 3. Yaratıcı Sorular Sorma:

- Problemi farklı açılardan değerlendirmek için yaratıcı sorular sormak.
- *Örnek:* "Bu sorunu çözmek için en çılgın fikir nedir?"

## 6. Dijital Medya Etik ve Sorumlulukları

### 6.1 İnternet Etik Kuralları

İnternet Etik Kuralları:

#### 1. Saygılı İletişim:

- Online platformlarda saygılı ve nazik bir dil kullanmak.
- *Örnek:* "Tartışmalara katılırken, karşı görüşlere saygı göstermek."

#### 2. Bilgi Paylaşımında Dikkat:

- Güvenilir kaynaklardan alınan bilgileri paylaşmak.
- *Örnek:* "Haberleri paylaşmadan önce doğruluğunu kontrol etmek."

### 6.2 Veri Gizliliği ve Güvenliği

Veri Gizliliği ve Güvenliği:

#### 1. Güçlü Şifre Kullanımı:

- Karmaşık şifreler oluşturarak hesap güvenliğini sağlamak.
- *Örnek:* "Şifrelerimi düzenli olarak değiştirip, büyük harf, küçük harf, rakam ve semboller içeren karmaşık şifreler kullanmak."

#### 2. Bilinçli Veri Paylaşımı:

- Kişisel bilgileri sadece güvenilir platformlarla paylaşmak.
- *Örnek:* "Sosyal medyada sadece gerekli bilgileri paylaşmak ve gizlilik ayarlarını düzenli olarak kontrol etmek."

#### 3. Güncel Güvenlik Yazılımı:

- Bilgisayar ve mobil cihazlarda güvenlik yazılımlarını düzenli olarak güncellemek.
- *Örnek:* "Antivirüs programlarını düzenli olarak güncelleyerek cihazları korumak."

## 7. Kariyer Yönetimi ve Gelişim

### 7.1 Kariyer Hedefleri Belirleme

Kariyer Hedefleri Belirleme:

#### 1. SMART Hedefler:

- Belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi ve zamana bağlı hedefler koymak.
- *Örnek:* "İki yıl içinde daha sorumluluk gerektiren bir pozisyona terfi etmek."

#### 2. İçsel Değerlendirme:

- Yetenekleri, ilgi alanları ve deęerleri göz önünde bulundurarak hedefleri belirlemek.
- *Örnek:* "Kariyerimde mutlu olabilmek için kişisel değerlerime uygun bir alanı hedeflemek."

## 7.2 Sürekli Öğrenme ve Gelişim

Sürekli Öğrenme ve Gelişim:

### 1. Eğitim ve Seminerlere Katılım:

- Alanındaki yeni gelişmeleri takip etmek için eğitimlere ve seminerlere katılmak.
- *Örnek:* "Dijital medya trendlerini öğrenmek için sektörel web seminerlerine düzenli olarak katılmak."

### 2. Mentorluk ve Koçluk:

- Deneyimli profesyonellerden mentorluk almak ve kariyer koçluğu hizmetlerinden yararlanmak.
- *Örnek:* "Kariyerimde ilerlemek için deneyimli bir mentordan rehberlik istemek."

### 3. Öz Değerlendirme ve Geri Bildirim:

- Kendini düzenli olarak değerlendirmek ve işveren veya mentorlardan geri bildirim almak.
- *Örnek:* "Yılda bir kez kariyer hedeflerimi değerlendirmek ve gelişim alanlarımı belirlemek."

## Sorumluluk Reddi Beyanı

"Bu **Eğitim Modülü**, Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyetinin maddi desteği ile oluşturulmuştur ve sürdürülmektedir. İçerik tamamıyla **Ülfet Eğitim ve Yardımlaşma Derneği** sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir."