

“
**İLİŞKİ
ANALİZ
RAPORU**
”



BENEGO
EĞİTİM & DANIŞMANLIK



Bu rapor Sayın
İLİŞKİ ANALİZ
için hazırlanmıştır.

www.benego.com.tr



Rapor Hakkında

- ▶ Bu rapor modern psikolojinin ve insan tiplerinin özgün bir sentezine dayanarak **SİZİN İÇİN ÖZEL** olarak hazırlanmıştır.
- ▶ Bu rapor sizin için yol gösterme niteliindedir. Sizin yaşamı algılayış şeklinizi, iç dünyanızı, tutumlarınızı ve davranışlarınızı gösteren ana hatları belirler yani bu rapor bir harita niteliindedir, arazinin kendisi değildir.
- ▶ Raporun sizi yansıtabilme gücü, testin uygulanmasında gösterdiğiniz objektifliğinize ve kendiniz hakkındaki farkındalık düzeyinize bağlıdır.
- ▶ Her insan kendi içinde ayrı bir dünyadır. Hiçbir insan diğerine bire bir benzemez. İnsanı anlamaya çalışırken, farklılıkların ve çeşitliliğin arkasındaki ortak motifleri yansıttık. Bu sebeple, rapordaki tespitlerin çoğu sizi ifade etse de, belirli noktalarda size uymayan yönler rastlamanız mümkündür ve doğaldır.
- ▶ Raporda potansiyelleriniz ve potansiyel olarak düşebileceği bir kısım hatalardan ve olumsuz tutumlardan bahsedilmiştir. Bu hatalar yaratılışınızda potansiyel olarak var olan yatkınlıklar olup, ortaya çıkıp çıkmamaları yetiştirme tarzınıza ve almış olduğunuz eğitime bağlı olarak değişir. Buradaki amaç, size farkındalık kazandırmak ve muhtemel tehlikeleri önceden haber vermektir.
- ▶ Bu raporda potansiyellerinizde var olan belki de sizin fark etmediğiniz güçlü yanlarınız da yer almaktadır. Bu güçlü yanların farkına varmanız sizin daha mutlu bir ilişkinizin olmasına yardımcı olacaktır.
- ▶ Raporda Temel Kişilik Fonksiyonlarınız grafik halinde ortaya konulmuştur. Grafiklerden de görüleceği gibi bütün kişilik fonksiyonlarını az ya da çok barındırmaktasınız. Önemli olan bunların farkında olmanızdır.
- ▶ Kişilik tiplerinde iyi ve kötü, doğru ve yanlış yoktur. Önemli olan kişiliğinizi tanımanız ve nerede nasıl davranmanız gerektiğini bilmenizdir.

- ▶ İlişki iki farklı kişinin uyum içinde yaşayabilmesidir. Ancak farklı kişilik özelliklerine sahip olmanız zaman zaman çatışma yaşamanıza neden olabilir. Bu doğaldır. Önemli olan çatışma ve tartışma esnasında eşinizin kişiliğine saygı duymaktır.
- ▶ Eşinizin/partnerinizin hayata sizin baktığınız pencereden bakmadığını bu nedenle aynı şeylerden hoşlanmayacağınızı, aynı olaya farklı tepkiler verebileceğinizi farkında olmak ilişkinizin daha iyi olmasına katkı sağlayacaktır.
- ▶ Raporda öğrenme tarzınız yer almakta olup iş hayatında ve günlük hayatta bu yöntemleri uygulamanız sizin daha hızlı öğrenmenizi kolaylaştıracaktır.
- ▶ Kişiliğinizin iletişim stili de raporda açıklanmaya çalışılmaktadır.
- ▶ Raporda ilişkilerde nasıl davrandığınız açıklanmıştır. İlişkilerinizde fark etmediğiniz özellikleri dikkate alarak daha sağlıklı ilişkiler kurabilirsiniz.
- ▶ Raporda sizin zamanı nasıl yönettiğiniz üzerinde durulmuştur. Tavsiyelerimiz doğrultusunda zamanı daha verimli kullanabilirsiniz.
- ▶ Raporda değişime nasıl tepki verdiğiniz yer almaktadır. Kendinizi daha iyi tanıyarak değişime kolayca adapte olabilirsiniz.
- ▶ Raporda ayrıca kişisel gelişim açısından önemli olan kişisel gelişim tavsiyelerine de yer verdik.
- ▶ Günlük hayatın bir parçası olan strese kişilik olarak nasıl tepki verdiğiniz ve stresten kurtulma yolları işlenmiştir.
- ▶ Raporun sonunda sizin için hazırladığımız size özel tavsiyeler bölümüyle size yol göstermeye çalıştık. Bunları göz önünde bulundurarak kişiliğinizin güçlü yönlerinde istifade edip, zayıf yönlerinizi güçlendirebilirsiniz.





Kısaca Siz

Uyum içerisinde olmaya önem veren yardımsever birisiniz. İnsanların ihtiyaçlarına ve isteklerine kulak verdiğiniz için işlerinizi doğru şekilde ve zamanında bitirerek çevrenizdekilerle uyumlu çalışıyorsunuz. Verdiğiniz sözleri harfi harfine yerine getiriyorsunuz. Üstlendiğiniz işleri bitirmek istiyor ve samimiyetin, sevecenliğin olduğu yapılanmış ve iyi organize edilmiş ortamları tercih ediyorsunuz. İnsanların günlük endişelerini tahmin edip, onlara bu konularda içtenlikle ve becerikli bir şekilde yardım ederek insanlara katkıda bulunmuş oluyorsunuz. En iyi olduğunuz konu insanların bir işi bitirebilmelerini sağlamak için onları organize etmenizdir.

Güçlü Yanlarınız

- ▶ Sorumluluk sahibi, dost canlısı ve sempatik bir kişiliğe sahipsiniz.
- ▶ Diğer insanlarla olan ilişkilerinize büyük önem verdiğiniz için popüler, nazik, başkalarını sevindirmekten hoşlanan ve konuşkan kişiler olarak görülüyorsunuz.
- ▶ Diğer insanlarla uyumlu bir dostluk kurmak istiyor ve bunu sağlamak için gayret ediyorsunuz.
- ▶ Yaptıklarınızın takdir edilmesinden hoşlanıyor ve bu yüzden önemsenmediğiniz ya da eleştirildiğiniz zaman inciniyorsunuz.
- ▶ Önemli gerçekleri ve ayrıntıları önemsiyor, unutmuyor ve başkalarının da unutmamasını istiyorsunuz.
- ▶ Planlama ve fikirlerinizi kendi deneyimleriniz üzerine ya da güvendiğiniz birinin tecrübelerine dayandırıyorsunuz.
- ▶ Fiziksel çevrelerinizin farkındasınız ve bu ortamda üretken ve aktif olmak istiyorsunuz.
- ▶ Vicdan sahibi, dürüst bir insan olduğunuz için görev duygularınız güçlüdür.
- ▶ Yerleşmiş kurumlarda çalışmaktan hoşlanıyor, komite ve organizasyonlara üye olmaktan zevk duyuyorsunuz.
- ▶ Bir başkasına iyilik yapmak, yardım etmek için elinizden geleni yapıyor, böyle hallerde ihtiyaç sahiplerine hemen cevap veriyorsunuz.

Geliştirilmesi Gereken Yanlarınız

- ▶ Uyuma çok önem verdiğiniz için, sorunlara çözüm aramak yerine anlaşmazlıklardan kaçmayı tercih ediyorsunuz.
- ▶ Bazen sevdiğiniz insanların fikir ve duygularına gereğinden fazla önem veriyorsunuz.
- ▶ Gergin ve karışık ortamlarda bir şeye karışmıyorsunuz.
- ▶ Sorunlarla doğrudan başa çıkmayı öğrenmeli ve en zor durumlarda bile diğerlerinin duygularını önemseyerek onlara yardımcı olabileceğinizi bilmelisiniz.
- ▶ Başkalarını mutlu etmeye büyük önem verdiğiniz için çoğu zaman kendi ihtiyaçlarınızın farkına varamıyorsunuz.
- ▶ Başkalarını gücendirmekten ve hayal kırıklığına uğratmaktan çekindiğiniz için kimseye hayır diyemiyor, yardım da isteyemiyorsunuz.
- ▶ Her şeyi kişisel olarak aldığınızdan, genelde yapıcı eleştiri almaktan da yapmaktan da hoşlanmıyorsunuz.
- ▶ Yaşamınızda bazı şeyleri değiştiremediğiniz zaman kötümser, karamsar oluyorsunuz.
- ▶ Çoğu zaman açık gerçekleri görmeden ve davranışlarınızın sonuçlarını düşünmeden çok acele karar veriyorsunuz.
- ▶ Bazı işleri yaparken yeni ve farklı yolları aramayı düşünmüyor, bu yüzden sert görünüyorsunuz.



Temel Kişilik Fonksiyonları

Hayata Karşı Duruş

İçedönük: (Enerjisini İç Dünyasından Alanlar)/Dışadönük: (Enerjisini Dış Dünyadan Alanlar)

İnsanlar hayata karşı yönelimlerinde içedönük ya da dışadönük bir tutum takınırlar. Bu boyutta önemli olan kişinin enerjisini nereden aldığı ve nereye yönlendirdiğidir. Hiç kimse tamamen içedönük ya da tamamen dışadönük değildir. İdeal olan kişinin içedönük ve dışadönük tutumlarını dengelemesidir, dengeleme çabası kişisel gelişime açılan kapıdır. Aşağıdaki grafik sizin çocuğunuzun içedönük - dışadönük grafiğidir. Grafiğin altında bu kavramlara ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.



İçedönüklük

- ▶ Yalnız başlarına vakit geçirmekten hoşlanırlar.
- ▶ İlginin merkezi olmak hoşlarına gitmez.
- ▶ Kendileri ile başbaşa kaldıklarında enerji toplarlar.
- ▶ Önce düşünür, sonra harekete geçerler.
- ▶ Kafalarının içinde sessiz düşünürler. Duygu ve düşüncelerinin çoğunu kendine saklarlar.
- ▶ İç dünyalarını çok az kişiye açarlar.
- ▶ Kişisel bilgilerini çok az kişi ile paylaşırlar.
- ▶ Konuşmaktan ziyade dinlemeyi tercih ederler.
- ▶ Heyecanlarını kendilerine saklarlar.
- ▶ Düşündükten sonra tepki verirler.
- ▶ Temkinlidirler.
- ▶ Genişlikten ziyade derinliğe önem verirler.
- ▶ Kısıtlı bir zaman diliminde bir tek kişiye veya işe yönelmekten hoşlanırlar.
- ▶ Oyun oynarken veya ders çalışmaları gerektiğinde yoğunlaşmış bir kararlılıkla odaklanabilirler.

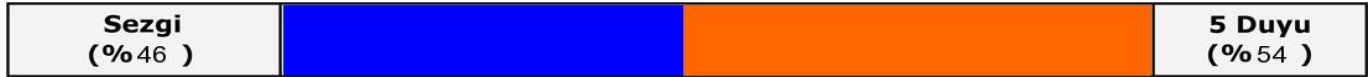
Dışadönüklük

- ▶ İnsanlarla bir arada olmaktan hoşlanırlar.
- ▶ Dikkat çekmek, ilgi odağı olmak hoşlarına gider.
- ▶ Başka insanlarla beraber olduklarında enerji toplarlar.
- ▶ Önce harekete geçer, sonra düşünürler.
- ▶ Sesli düşünürler.
- ▶ Kendilerini kolaylıkla açarlar, insanlarla kendi dünyalarını paylaşma konusunda rahatırlar.
- ▶ Dinlemekten ziyade konuşmayı severler.
- ▶ İstikle iletişim kurarlar. Duygu ve düşüncelerini ya sözlü ya fiziksel olarak kolayca belli ederler.
- ▶ Anında tepki verirler.
- ▶ Hızlı hareket etmekten ve çeşitlilikten hoşlanırlar.
- ▶ Derinlikten ziyade genişliğe önem verirler.
- ▶ Bir aktivite veya oyuna düşünmeden katılır, sevip sevmeyeceklerine katıldıktan sonra karar verirler.
- ▶ Dolayısıyla herhangi bir olay veya durum karşısında takındıkları tavır, onu inceleyerek değil, 'yaşayarak' öğrenmek şeklindedir.

Bilgiyi Elde Etme Süreci

Sezgi: (Altıncı his, hayal gücü, ilham, olasılıklar)/Beş Duyu: (Görme, dokunma, duyma, tat ve koku)

İnsanlar dış dünyadan bilgiyi ya sezgileri ile ya da beş duyu ile elde ederler. Hiç kimse tamamen sezgileriyle ya da tamamen beş duyusu ile bilgi toplamaz. Fakat sezgi ve beş duyu fonksiyonlarından birisi insanda baskındır ve baskın olan fonksiyon kişiliği belirleyen bir etkiye sahiptir. Aşağıdaki grafik çocuğunuzun bilgiyi elde ederken hangi fonksiyonu baskın olarak kullandığını gösteren sezgi - beş duyu grafiğidir. Grafiğin altında bu kavramlara ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.



Sezgi

- ▶ İlham ve sezgilerine güvenirlir.
- ▶ Yeni fikirleri ve kavramları, yeni ve farklı olduğu için severler.
- ▶ Hayal gücüne ve yeniliklere önem verirler. Farklı ve özgün yöntemler, oyunlar, sözler bulur veya uydururlar.
- ▶ Yeni yollar denemeyi severler, bir şeyi öğrendikten sonra sıkılırlar.
- ▶ Genel resme önem verirler, anlatımlarında hikâyeler kullanmayı severler.
- ▶ Mecaz ve benzetmelerin olduğu ifadeler kullanırlar.
- ▶ Bilgiyi atlayarak ve dolaylı olarak verirler.
- ▶ Geleceğe yöneliktirler.
- ▶ İmalara ve sonuca güvenirlir.
- ▶ İlk bakışta görülmeyen ihtimalleri ve alternatifleri görebilir ve görüntünün ötesine geçebilirler.
- ▶ Yeni bir öneri, eşya, kişi veya mekân karşısında çok heyecan duyarlar.
- ▶ Aynı işi tekrar tekrar yapmaktan hoşlanmazlar.
- ▶ Karar vermekte zorlanırlar.
- ▶ Sıra dışı oyuncakları ve açık-uçlu, katı kuralları olmayan oyunları severler.

Beş Duyu

- ▶ Görme, işitme, koklama, dokunma ve tat alma duyuvarı oldukça hassastır.
- ▶ Beş duyusuyla edindiği bilgilere dikkatlerini yoğunlaştırırlar ve renkler, kokular, sözcükler zihinlerinde yer eder.
- ▶ Somut ve net şeylere güvenirlir, şimdiki zamana yönelirlir.
- ▶ Yeni fikirleri eğer pratik uygulamaları varsa severler.
- ▶ Sağduyuya önem verirler ve gerçekçidirler. Ayakları yere basan ve mantıklı bir yapıya sahiptirler.
- ▶ Bilinen yollara daha çok güvenirlir, tecrübeye önem verirler.
- ▶ Detaya önem verirler, anlatımlarında somut ve elle tutulur örnekler kullanırlar.
- ▶ Belirgin, gerçeğe uygun, ayrıntılı ifadeleri vardır.
- ▶ Bilgiyi tane tane anlatırlar, adım adım öğrenirlir.
- ▶ Fiziksel hareket içeren ve belirgin kuralları olan oyunlardan hoşlanırlar.
- ▶ Bir beceri elde ettiklerinde, onu tekrar tekrar kullanmayı ve defalarca sergilemeyi severler. Bu sayede bir beceride ustalaşabilirler.



Temel Kişilik Fonksiyonları

Mantık: (Mantık ve rasyonalite öncelikli)/Duygu: (Kalp ve duygu öncelikli)

İnsanın elde ettiği bilgiyi işleme ve düşünme sürecinde ya duyguları ya da mantığı başrolü oynar. Hiç kimse her zaman mantıkla ya da duyguları ile karar vermez. Fakat kişinin karar verme sürecinde bu fonksiyonlardan birisi daha baskındır ve baskın olan fonksiyon kişiliğinizi belirleyen bir etkiye sahiptir. Aşağıdaki grafik çocuğunuzun karar verme sürecinde mantık ve duygularınızı kullanma oranınızı gösteren grafikdir. Grafiğin altında bu kavramlara ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.



Mantık

- ▶ Problemleri kişisel olmayan bir bakış açısı ile analiz ederler.
- ▶ Mantığa, adalete, eşitliğe, dürüstlüğü önem verirler.
- ▶ Hataları kolaylıkla fark eder ve eleştirirler.
- ▶ Duygularını dışarı yansıtmazlar.
- ▶ Nezaketten ziyade dürüstlüğü önemli olduğunu düşünürler.
- ▶ Duygulara ancak duygular mantıklı ise değer verirler.
- ▶ Başarı ve sonuç alma arzusuyla motive olurlar.
- ▶ Kararlarını kendi fikirlerine bağlı olarak alırlar; duygularından ziyade mantıklarını kullanırlar.
- ▶ Olayların içine girip onu yaşamaktansa, dışında kalıp değerlendirmeyi tercih ederler.
- ▶ Zaman zaman yaşından büyük laflar ederler.
- ▶ Bir kural veya yaşağın gerekliliğini, sebep-sonuç zinciri içinde anlatılması isterler.
- ▶ İkna edilmeleri konunun mantıksal bütünlük içinde ifade edilmesine bağlıdır.

Duygu

- ▶ Yaptıklarının diğer insanlar üzerindeki etkilerini dikkate alırlar.
- ▶ Empatiye ve uyuma önem verirler. Kuralların istisnası olabilirler.
- ▶ İnsanlarla iyi ilişkiler kurmayı ve onları hoşnut etmeyi önemserler.
- ▶ Takdirlerini çabuk ifade ederler.
- ▶ Kendilerini sıcak ilişkilerle ifade ederler.
- ▶ Aşırı duygusal birisi olarak görülebilirler.
- ▶ Hem nazik hem de gerçekçi olmanın önemli olduğunu düşünürler.
- ▶ Mantıklı olsun olmasın duygulara değer verirler.
- ▶ Takdir edilme arzusuyla motive olurlar.
- ▶ Karar alma veya sonuca varma durumunda, düşüncelerinden ziyade duygularını kullanırlar; aklından ziyade kalbinin sesini dinlerler.
- ▶ İnsanlara yardımcı olmaktan zevk alırlar.
- ▶ Uyum ve şefkate çok önem verirler.
- ▶ İkna edilebilmeleri konunun mantıklı bir şekilde ifade edilmesinden ziyade sevecen, nazik bir üslupla anlatılmasına bağlıdır.

Uygulama Süreci ve Sonrası

Esnek: (Daha çok bilgi isteyenler)/Kararlı: (Hemen karar verenler)

Kişi verdiği kararı uygulama sürecinde esnek ya da kararlı bir tutum takınır. Aşağıdaki grafik çocuğunuzun karar verme sürecindeki "baskın" tutumunu gösteren grafikdir. Grafiğin altında kavramlara ilişkin açıklamalar bulunmaktadır.



Esnek

- ▶ Seçenekleri açık bırakmak onları rahat hissettirir.
- ▶ Esnekliği ve spontane olmayı severler.
- ▶ İşlerini süreç içinde bitirebileceklerini düşünür, eğlenmeye de vakit ayırırlar.
- ▶ Gelen yeni bilgilere göre hedef değiştirebilirler.
- ▶ Yeni durumlara, olaylara kolay adapte olurlar.
- ▶ Değişime açıktırlar.
- ▶ Meraklıdırlar ve çok fazla soru sorarlar. Sürekli daha çok öğrenmek, daha çok görmek ve çevrelerini her an tanımak isterler.
- ▶ Süreç odaklıdırlar, önemli olan görevin nasıl tamamlanacağıdır.
- ▶ Projeleri başlatmaktan zevk alırlar.
- ▶ Zamanı bitmeyen bir kaynak olarak algırlar, zaman konusunda esnektirler.
- ▶ Kuralları sınırlayıcı bulurlar.
- ▶ Kararlarını erteleyerek süreci uzatmak isterler.
- ▶ 'An'ı yaşamayı severler. Zaman planlaması yapmak konusunda başarılı değildirler.

Kararlı

- ▶ Karar verdikten sonra kendilerini rahat hissedebilirler.
- ▶ Çabuk ve kolay karar alırlar.
- ▶ Belli bir iş disiplinleri vardır. Önce işlerini bitirir vakit kalırsa eğlenceye zaman ayırırlar. Sorumluluk sahibidirler.
- ▶ Hedeflerini önceden belirlerler ve onlara ulaşmaya çalışırlar.
- ▶ Bilinmedik işlere girmeyi sevmez, önceden bilgi toplamayı yeğlerler.
- ▶ Sonuç odaklıdırlar. Önemli olan görevi tamamlamaktır.
- ▶ Projeleri bitirmekten zevk alırlar.
- ▶ Zamanı sınırlı bir kaynak olarak görür, zaman konusunda katı davranırlar.
- ▶ Plansız ve ani değişimlerden rahatsızlık duyarlar.
- ▶ Belirsizlikten hiç hoşlanmazlar.
- ▶ Kuralların getirdiği netliği severler.
- ▶ Çevrelerini kontrol etmek isterler.
- ▶ Davranışlarında sabırsız tutumlar hakimdir.



İletişimde Siz

- ▶ Dili etkili kullanıyor, kendinizi çok iyi ifade edebiliyorsunuz.
- ▶ Konuşmalarınızda sürekli beraberlik vurgusu yapıyorsunuz.
- ▶ Kuralların altında yatan sebepleri açıklamaya çalışıyorsunuz.
- ▶ Cesaretlendirici cümlelerinizle karşınızdaki kişinin, kendisini daha rahat ifade etmesine yardımcı olabiliyorsunuz.
- ▶ Konuşurken yüz yüze olmayı seviyorsunuz.
- ▶ İletişim kurarken bireysel, dışadönük, sıcak, yardımsever, sorumluluk sahibi ve duyarlısınız.
- ▶ İnsanlarla kolayca iletişime geçebiliyorsunuz.
- ▶ İletişimlerinizde uyumu hemen yakalamak istiyor ve bunun için çabalıyorsunuz.
- ▶ Diğer insanların ihtiyaçlarını doğrudan ve pratik olarak karşılamak istiyorsunuz.
- ▶ Kişisel olduğu kadar profesyonel bilgiler de içeren hikâyeler anlatabiliyorsunuz, özellikle de gururlandığınız başarılarınızdan söz ediyorsunuz.
- ▶ İnsanların isteklerini ve ihtiyaçlarını dinlemeye çalışıyorsunuz.
- ▶ Endişelerinizden bahsediyorsunuz, özellikle sizi başarıya götürececek yollarda karşınıza çıkan engellerle ilgili endişe duyabiliyorsunuz.
- ▶ İnsanları olaylara dâhil olmaları için teşvik etmeye çalışıyorsunuz.
- ▶ Bir konu ya da insanlar hakkında deneyimlediğiniz veya öğrenmiş olduğunuz bilgilerden detaylı olarak bahsediyorsunuz.
- ▶ Başkalarını mutlu etmeye çok önem verdiğiniz için insanlara hayır deme konusunda sıkıntı duyabiliyorsunuz. Onları gücendirmekten ve hayal kırıklığına uğratmaktan korkuyorsunuz.
- ▶ Eleştiriye karşı olan tutumunuz nedeni ile bazen sizinle aynı görüşü paylaşmayan ve bu yönde değişmeyen insanlara karşı kaba, dik başlı davranabiliyorsunuz.
- ▶ Uyumlu ve birbirine sıkı bağlanmış ilişkiler peşindediniz.
- ▶ Size yapılan yorumlara karşı aşırı hassas davranabiliyorsunuz. Sizin iyiliğiniz için yapılan yorumları bile eleştiri olarak görebiliyorsunuz.



İlişkilerde Siz

- ▶ Sevecen, sempatik ve düşüncelisiniz.
- ▶ Çok konuşkansınız, tanımadığınız biriyle konuşurken bile çok rahat davranıyorsunuz.
- ▶ İnsanların iyi oldukları özellikleri üzerine odaklanıyor ve onları kendinize ideal ediniyorsunuz.
- ▶ Uyumlu olmaya özen gösteriyorsunuz. İnsanları incitmekten veya üzmemekten kaçınıyorsunuz.
- ▶ Girişken davranıyorsunuz.
- ▶ İnsanlara karşı kişisel ilgi gösteriyor, onlara belli konularda övgülerinizi gösteriyorsunuz.
- ▶ Sizin görüşlerinizi paylaşmayan ve bu yönde değişmeyen insanlara karşı kaba, dik başlı davranıyor, onları eleştiriyorsunuz.
- ▶ Görünüşünüze ve toplumdaki konunuza önem veriyorsunuz. Sahip olduklarınızı başkalarınıninkiyle karşılaştırıyorsunuz.
- ▶ İnsanlara yardım etmek kendinizi iyi hissettiriyor. Ancak bu durumdan dolayı fazla sorumluluk altına girdiğinizi düşünüyor, başkalarını düşünmekten dolayı stres altında kalıyorsunuz.
- ▶ Eleştiri aldığınızda veya yaptıklarınız hoş görülmediğinde, depresyona/bunalıma giriyor, kin duyuyor ve bulunduğunuz durumdan başkasını sorumlu tutuyorsunuz.
- ▶ Geleneklere bağlısınız, kimi zamanlarda nostaljik anılarınıza tutunuyorsunuz.





Boş Vakitlerinizde Neler Yapmaktan Hoşlanırsınız?

- ▶ Genellikle çok meşgul oluyorsunuz.
- ▶ Evinize gelen insanlara karşı çok nazıksınız, onları rahat hissettirmek, memnun etmek istiyorsunuz.
- ▶ Düzenlediğiniz etkinlikler iyi organize edilmiş ve kalabalık oluyor.
- ▶ Zaman ve enerjinizi sosyalleşmeye adıyorsunuz.
- ▶ Aile ve arkadaşlarınızla vakit geçirmek de sizin için bir o kadar önemlidir.
- ▶ Size göre boş zaman yapılması gereken işler tamamlandıktan sonra hak edilir.
- ▶ Boş zamanlarınızı insanlarla beraber geçirmekten hoşlanmanıza rağmen zaman zaman rahatlamak ve yenilenmek için bazı günleri kendinize ayırıyorsunuz.
- ▶ Kendinizi yenileme ihtiyacınızı giderdikten sonra kitaplar ve filmler hakkında konuşabildiğiniz insanlarla beraber olmak istiyor ya da ailenize veya toplumsal ihtiyaçlara zaman ayırıyorsunuz.
- ▶ Boş zamanlarınızı düzenli aralıklarla tekrarlanan aktivitelere katılarak geçirmekten hoşlanıyorsunuz.
- ▶ Kendiniz ve çevrenizdekiler için sosyal aktiviteler planlıyorsunuz.
- ▶ Boş zamanlarınızı insanlarla bağlantı içinde kalarak geçiriyorsunuz.
- ▶ Boş zamanlarınızda, toplumsal gönüllülük gerektiren projelere katılmaktan hoşlanıyorsunuz.



İlişkiniz ve Siz

Sizin için aşk sıcaklık ve bağlılık anlamına gelir. Eşinize sıcaklığınızı ve ilginizi hissedilir derecede gösterebiliyorsunuz. Kartlar, mesajlar, çiçekler, hediyeler ve sevginizi gösterebileceğiniz başka hatıralar gönderiyorsunuz. Eğer eşiniz bir gün öylesine istediği bir şeyden bahsederse, siz onu eşiniz için bulmaya çalışıyorsunuz. Eşinizle ilişkinizde rahatsızlık veren bir şey olmadığı sürece ilişkiniz yolunda gidiyor. Eşiniz için için en iyisi olmaya çalışıyorsunuz, bu kendi isteklerinizi ikinci plana atmak anlamına gelse de. Eşinize karşı ilgili, duyarlı olmanızdan dolayı verdiğiniz kadar ondan da aynı ilgiyi görmeyi umuyorsunuz. Eşiniz sizin kadar duyarlı olmadığına ise hayal kırıklığına uğruyorsunuz. Gerçekçi olmanızdan dolayı her zaman sevginizi aynı coşkununla göstermiyor, onun yerine bazı zamanlar daha ölçülü davranmayı tercih ediyorsunuz. Siz insanlardan çok ilişkilere ve evlilik kurumuna sadıksınız. Reddedildiğinizde tümüyle inciniyor ve bunu atlatmak için zamana ihtiyaç duyuyorsunuz. Olumsuz sonuçlar için kendinizi kolayca ve gereksiz yere suçluyorsunuz. Reddedildiğinizde yaptığınız en kötü şey eşinize karşı kindar ve eleştirici olmanızdır.



İletişim Kurma Tarzınız

- ▶ Kişisel olduğu kadar profesyonel bilgiler içeren hikâyeler anlatıyorsunuz, özellikle de gururlandığınız başarılarınızdan söz ediyorsunuz.
- ▶ Endişelerinizden bahsediyorsunuz, özellikle de sizi başarıya götürecek yollarda karşınıza çıkan engellerle ilgili endişe duyuyorsunuz.
- ▶ İnsanları olaylara dâhil olmaları için teşvik ediyorsunuz.
- ▶ Bir konu hakkında veya insanlar hakkında edinmiş olduğunuz veya öğrenmiş olduğunuz bilgilerden detaylı olarak bahsediyorsunuz.
- ▶ İnsanların isteklerini ve ihtiyaçlarını dinliyorsunuz.





Eşiniz Sizinle İletişim Kurarken Nelere Dikkat Etmelidir?

- ▶ Eşiniz sizinle samimi sohbetler yapmalı böylece ailede herkes birbirini daha iyi tanıyacaktır.
- ▶ Kişiliğiniz için ve her şeyi ne kadar da yaratıcı bir biçimde doğru yapıyor olduğunuz için size beğenisi göstermeli, sizi takdir etmelidir.
- ▶ Eşinize karşı ilgili olun.
- ▶ Size belirleyici bilgiler vermeli, dostça tavırlar sergilemelidir.
- ▶ İçinde bulunduğunuz durum hakkında kafa yormanız ve onu analiz edebilmeniz için size zaman tanınmalıdır.

Eşiniz Sizinle Daha Sağlıklı İletişim Kurması İçin Neler Yapması Gerekir? (Bu bölüm eşiniz için)

- ▶ İlişkilere ve iş birliğine yönelmiş, açık ve dürüst bir ortam sağlamalısınız.
- ▶ Rutinleşmiş, güvenilir ve yerleşmiş ortamlar en rahat çalıştıkları ortamlardır.
- ▶ Eşinize mantıklı gerekçeler sunarak ve geçmiş ile ilgili bilgiler vererek değişimin getirdiği gelişmeleri gösterin.
- ▶ Eşiniz sizin ilişkinize bir uyum ve verimlilik getirir.
- ▶ Eşinizin çevresi ve arkadaşları ile ilişki kurması için ona zaman vermek, problem çözümlerine ve fikir paylaşımlarına katılmak, onun çevresinde ve arkadaşları arasında parlamasına, öne çıkmasına sebep olur.
- ▶ Eşinize ve başarılarına karşı anlamlı destekler verin, beğeninizi gösterin.

Zorluklarla Başa Çıkma Yönteminiz

Anlaşmazlıklar ortaya çıktığında ilk endişeniz insanların bunlardan etkilenecek olmasıdır. Anlaşmazlıklarla karşı karşıya kaldığınızda ilk olarak duygusal tepkiler verebiliyorsunuz. Ancak daha sonra uzlaşma sağlamaya çalışıyor ve tansiyonu düşürmeyi deniyorsunuz. Anlaşmazlıklarla uğraşırken bile neşeli bir tavır takınıyorsunuz.

Değişime Nasıl Tepki Verirsiniz?

Değişimi sadece değişim için yapmış olmak istemiyorsunuz. Eğer alınacak bir karar durumu daha da iyi bir hale getirmeye yardımcı olacaksa, izlediğiniz yolu gerekli olduğunca değiştiriyorsunuz. Deneyimlerinizle, yeni öğrendiğiniz bilgileri ve topladığınız tüm bilgileri sık sık karşılaştırıyorsunuz

Zaman Yönetimi

İşinizi bitirmenizi engelleyecek rahatlama gibi her hangi bir aktiviteden sakınıyorsunuz. Daha çok programa bağlı kalmak ve düzenli olmak istiyorsunuz. Çoğu zaman herkesin zamana uyum sağlamak için doğal bir ihtiyacı olduğunun farkında olamayabiliyorsunuz.

- ▶ Yapılması gerekenlerin belirlenmesi için herkesin bu sürece dâhil olması şartıyla ortak bir bakış açısının oluşturulmasını, zaman kaybı olarak görmüyorsunuz.
- ▶ İş birliği içinde çalışarak işlerinizi zamanında ve doğru bir biçimde bitirmek için çabalyorsunuz.
- ▶ Beş duyunuzla algılayabileceğiniz gerçeklere dayanıyorsunuz.
- ▶ Gerçekçiliğe önem veriyor ve programlara uyma konusunda katı davranıyorsunuz.
- ▶ Başkalarını beklemekten nefret ediyorsunuz.
- ▶ Zamanı yönetmekte iyisiniz.





Öğrenme Tarzınız

- ▶ İnsanlara yardım etmenizi sağlayacak hemen hemen her şeyi öğrenmekten zevk alıyorsunuz.
- ▶ Konuyu ne şekilde öğreneceğiniz, öğrenme tekniğiniz kendiliğinden şekilleniyor.
- ▶ İnsanların isteklerini ve ihtiyaçlarını duyabileceğiniz bir öğrenme ortamında olmak istiyorsunuz.
- ▶ Başkalarının başarılarına hayran kalıyorsunuz ve bu başarıları duymak yeni şeyler öğrenmenizde size yardımcı oluyor.
- ▶ Öğretmenler açısından, öğrencilerini yönlendirebilmelerinin, ilgilerini çekebilmenin, öğrenmenin en önemli kısmı olduğunu düşünüyorsunuz. Eğer bu sağlanabilirse öğrenmede sorun yaşamıyorsunuz. Ancak aksi bir durum yaşıyorsa, diğerlerinin ihtiyaçlarını tamamlamaya ve durumu kontrol altına almaya çalışıyorsunuz.
- ▶ Eğer öğretmeniniz akıcılığı sağlıyor ve önemli olanın ne olduğunu unutmuyorsa en iyi şekilde öğreniyorsunuz.
- ▶ Karşınıza neyin çıkacağını tahmin edebildiğiniz yapılmış yerlerde en iyi şekilde öğreniyorsunuz.
- ▶ Öğrenme süreçlerini programlamak istiyor bu şekilde çalışmanızın bitiş süresini de planlamış oluyorsunuz.
- ▶ Başladığınız şeyi bitirmeye çalışırken sürekli kesilmelerin ve değişimlerin olmasından rahatsız oluyorsunuz.
- ▶ Eğer sınıfta uyumsuzluk varsa bu sizin öğrenme süreçlerinizi engelliyor.
- ▶ Yaptığınız iş yapıcı olarak da olsa eleştirildiğinde onu düzeltene kadar ve öğretmenleriniz bunu öğrenene kadar moraliniz bozuk dolaşıyorsunuz.
- ▶ Öğrenme sizin için kişisel bir deneyimdir. Bu tutumunuz, ödevlerinizi harfi harfine yapmanıza ve teslim tarihlerine uyma becerinizle birleştirilince çalışkan ve doğru öğrenci olmanızı sağlıyor.
- ▶ Genellikle insanlarla ve onların iyiliğiyle ilgili yapılan çalışmalardan hoşlanıyor; teorik ve soyut konularla fazla ilgilenmiyorsunuz.
- ▶ Çalıştığınız konunun pratikteki uygulamalarını anlama ihtiyacı duyuyorsunuz.
- ▶ Konuyla ilgili bilgileri parça parça topluyorsunuz. Bu tutumunuz fazladan zaman harcamanıza ve başkalarına göre daha yavaş öğrenmenize neden olabilir.
- ▶ Herhangi bir konuyu okumadan, onunla ilgili bilgi toplamadan önce onu yaşayarak öğrenmek istiyorsunuz.
- ▶ Aktif öğrenmeye bağlı aktivitelerden hoşlanıyorsunuz; saha gezileri, deneyler, grup projeleri ve insanlarla birlikte çalışabileceğiniz başka aktiviteler gibi.
- ▶ Kendinizi ve çevrenizdekileri mutlu etmek istediğiniz için dersle ilgili sorumluluklarınızı istekli olarak yerine getiriyorsunuz.
- ▶ Öğretmen-öğrenci ilişkisi sizin başarınız için yardımcı oluyor.

Problem Çözme ve Karar Verme Yönteminiz

- ▶ İnsanların huzuru, rahatı için kararlarınızı hızlı alıyorsunuz.
- ▶ Talimatlar ve adımlar yeteri kadar açık olduğunda hızla işinize koyulabiliyorsunuz.
- ▶ Uyumu korumak istiyorsunuz.
- ▶ Verdiğiniz kararların tanıdığınız ve önemseydiğiniz insanları nasıl etkilediğine dikkat ediyorsunuz.





Kişisel Gelişiminiz İçin Önerilerimiz

İnsanların istek ve ihtiyaçlarıyla ilgilenmenizdeki becerilerinizde sizi geçebilecek kimse yoktur. Unutmayın ki dünyada farklı farklı insanlar vardır ve bazılarının kendilerini sıra dışı hissetmesi sorun değildir. Ayrıca bazı durumlarda insanları kendi başlarına bırakmak onlara yardım etmenin en iyi yoludur. Aklınızda bulundurmanız gereken bir diğer şey de herkesin sizin kadar duygusal olamayacağıdır çünkü bazı insanlar sadece yaptıkları işlerle ilgili olabilirler. Yalnız kalmanın garip bir yanı yok; korkmayın yaşamaya devam edersiniz. İnsanlara istekleri karşısında hayır demeyi ya da neden ilk önce kendin denemiyorsun demeyi deneyin, kendi çabaları ile hayata devam edebilirler. İnsanlara cesaret duygusunu kazanmaları için yardım edin. Zorluklarla mücadele edebiliyor olmak bir karakterin gücünü göstermenin en etkili yoludur. İnsanlara kendi başlarına düşünmeleri ve yeni fikirler geliştirip başka insanlara yardım edebilmeleri için fırsat verin. İnsanlara aşkın olması gerektiği gibi yaşanması gerektiğini hatırlatın.

Stres Yönetimi



Tüm işi siz üstlendiğinizde ve insanlar hak ettiğiniz ve arzuladığınız övgüyü ve takdiri göstermediklerinde kendinizi baskı altında hissediyorsunuz. Sürdürülen işlere dâhil olmadığınızda ve yardımcı olmadığınızda üzüntü duyuyorsunuz. Standart prosedürlere, izlenen yola ve hiyerarşiye saygı duyan ve bağlı olan bir insan olarak, eşiniz ve arkadaşlarınızın bunlara uymadığını gördüğünüzde inciniyor ve strese giriyorsunuz. Cana yakın, arkadaş canlısı ve nazik davranışlarınız eleştirel ve amirane tavırlarınız yüzünden gölgede kalabilir. Bu negatif tavırlarınız özellikle de şikâyet ettiğinizde, insanların yanlışlarını vurguladığınızda ve nelerin nasıl yapılması gerektiğini belirttiğinizde göze çarpar. Bu da huysuz görünmenize yol açar. Bu da önemseydiğiniz ve arkadaşlığınızı sürdürmek istediğiniz yakınlarınızın sizden uzaklaşmalarına ve artık sizinle vakit geçirmekten hoşlanmamalarına neden olur.



Stresle Başa Çıkabilmeniz İçin Öneriler

- ▶ Düzenli aralıklarla istediğiniz gibi geçirebileceğiniz, sizi dinlendirecek aktiviteler için zaman ayırın. Suluboya, dikiş, bahçe işleri, marangozluk gibi hobiler edinin. Bu tarz aktivitelerle kendi başınıza ilgilenmeniz önemlidir çünkü bu zamanı sadece kendiniz için, kendi başınıza geçirmelisiniz.
- ▶ Sağlığınızı korumak için limitinizi bilin, dengeyi sağlayın ve sizi aşacak sınırlarınızı aşmaya çalışmayın.
- ▶ İnsanlardan gerektiğinde yardım isteyin ve onlardan gelen yardım önerilerini de kabul edin.
- ▶ Yeni diller öğrenin.

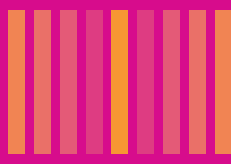




Size Özel Tavsiyelerimiz

- ▶ Uyumlu ve girişken davranarak çıkmaz durumlardan kaçınmaya çalışmayın. Bu durumları ört bas etmeyin.
- ▶ Ne yapmanız gerektiğinden çok ne yapmak istediğiniz üstüne odaklanın.
- ▶ Bir soruna onunla ilgili yeterince düşünmeden atlamaktan ve onu hızlıca çözmeye çalışmaktan kaçının. Zorluklar ve ikilemler düşünüldüğü kadar kötü değildir. Onlar değişmenize ve büyümenize yardım eder.
- ▶ Gerçek duygularınız ve hissediyormuş gibi davrandığınız duygularınız arasındaki farkı görün.
- ▶ Olmanız gerektiğinde ciddi davranın, kısa konuşun.
- ▶ Arkadaşça, mutlu ve dışadönük özelliklerinizle uyuşmayan ortamlarda bulunmaktan kaçının.
- ▶ Yardımınızı veya tavsiyelerinizi insanlara sunmadan önce onlara bunları isteyip istemediklerini sorun.
- ▶ İstediklerinizi elde etme uğruna çıkarıcı davranmaktan kaçının. Lafı dolandırmadan istediklerinizi açıkça söyleyin. İhtiyaç duyduğunuz bir konuda insanlardan yardım istemekten çekinmeyin.
- ▶ Beklentileriniz gerçekleşmediğinde etrafınızdakileri suçlamaktan vazgeçin.
- ▶ Başkaları tarafından desteklenmeyi bırakın ve kendinize güvenmeyi öğrenin.
- ▶ İşine bağlı, sorumluluk sahibi, arkadaşça davranan, sadık, sempatik ve azimli olmak gibi güçlerinizin değerini bilin.





BENEGO
EĞİTİM & DANIŞMANLIK

