



PDR SERVİSİ

OTOKONTROL

HER GÜN KÜÇÜK
ADIMLARLA
OTOKONTROL
GELİŞTİRİLEBİLİR

Otokontrol Neden Önemlidir?

Hedef Belirleme: Herhangi bir konuda belirlediğin hedeflere disiplin içinde ulaşmanı sağlar.

Zaman Yönetimi: Zamanı daha verimli ve etkili kullanmanı destekler.

Duygusal Dayanıklılık: Kaygı ve stres yaratan durumlara başa çıkmaya yardımcı olur.

Karar Verme: Daha iyi kararlar almanı sağlar.



Otokontrol, kişinin kendini yönetmesi ve denetleyebilmesidir. Hem duygusal, sosyal ve diğer beceriler anlamda hem de akademik yönden kişinin hedeflerine ulaşması için motivasyon sağlar.



Otokontrolü Aynı Zamanda...

- Duygu ve düşüncelerin kabulüne ve kontrolüne yardımcı olur.
- Alışkanlıkların oluşturulmasında faydalıdır.
- İçsel motivasyonu artırmada önemlidir.
- Öncelikleri belirleyerek planlamak ve gerçekleştirmek için önemli bir araçtır.



Otokontrolü Nasıl Geliştirebiliriz?

- Kısa ve uzun vadeli hedeflerini belirle.
- Bu hedeflerine ulaşmak için bir yol haritası oluştur.
- Her türlü eyleminin sonuçlarını kabul et.
- Olumsuz düşünceleri olumluya çevir.
- Çalışma mekanını düzenle, sosyal medyayı sınırlı kullan.
- Dinlenme ve eğlenmeye de zaman ayır.
- Duygusal farkındalıkla duygularını tanı ve onlarla nasıl olabileceğini öğren.



PDR SERVİSİ

OTOKONTROL

OTOKONTROL HER YAŞTA ÖĞRENİLEBİLİR BİR BECERİDİR

