



İLETİŞİM BECERİLERİ

REHBERLİK HİZMETLERİ

Görüşürüz



**İlişkilerimizde taşıdığımız
sorumlulukların
farkında mıyız?**

**Ne söylediğinizi ve nasıl
söylediğinizi fark ederek,
nasıl anlaşıldığınızı bulabilirsiniz.**



**Duymak ve
dinlemek için
zaman ayırıyor muyuz?**

**Kimse düşüncelerimizi
okuyamaz,
onları ifade edelim.**



**Karşımızdakini dinliyor
muyuz, yoksa konuşmak
için sıramızı mı bekliyoruz?**

**Ne yapması gerektiğini
söylemektense, onu
anlamaya çalışalım.**



**İnsanlarla ilişkilerinizde
çözömsüz kaldığınız oldu mu?
Arabulucu umut ve yenilenmede
yardımcınızdır.**

**Arabulucu, neden
anlaşamadığını
anlayamayanlara, anlaşma
zemini hazırlar.**



**Söylediklerinizin doğru
anlaşıldığından emin
misiniz?**

**Sevmenin başlangıcı
anlamaktır.**



**Önyargılar hayatı ne
kadar zorlaştırıyor,
farkında mıyız?**

**Önyargısız düşünmek,
özgür düşündür.**



**Siz diğeri olsaydınız,
ne yapardınız?**

**Başkalarının duygu ve
düşüncelerini anlamaya
çalışmak, onların her
davranışını onaylamak
anlamına gelmez.**



**Olumsuz duygularını
dışa vururken
denetleyebiliyor musun?**

**Olumlu düşünceler, bize
sakin ve şiddetsiz iletişimin
yollarını açar.**

**Siz öfkenizi yönetmezseniz,
öfke sizi yönetir.**



**Haklı olmamız
doğru olduđumuzun
ispatı mıdır?**

**Haklılığımızı
savunurken
dođrudan
uzaklaşabiliriz.**



**Her Őey bizim
tarafımızdan bakıldığında
görüldüğü gibi midir?**

**DüŐüncelerimizin niteliđi,
mutluluđumuzu da
belirler.**



**İlişkilerde saygı
bir keyfiyet değil,
zorunluluk olmalı
ve korunmalıdır.**

**Benimsenmesi gereken
bir değer,
insanların onurlarının
eşit olduğudur.**

