

# DOĞAÇLAMA İLE KENDİNİ İFADE ETME

## AMAÇ

Eğitim, kişinin kendine dönmesi, kendini daha iyi tanıması üzerine kurgulanmıştır. Bu eğitim, alt benliklere dönüp, bilinçaltını zorlayarak, bilinci güçlendiren aktivitelerle kendimiz gibi olma durumunu, kendimizi daha iyi ifade etme becerimizi ortaya çıkarmamıza yardım eder. Eğitim, oyunculuk yöntemlerinden beslenmektedir. Katılımcılar; durumlar karşısında gerçekten ne hissettiklerini ve nasıl hissettiklerini kavrayabilecek, durumlar karşısında neden o tepkiyi verdiklerinin farkındalığını yaşayabilecek, kendi özelliklerini her ortamda, her duruma uygun bir dille anlatabilecek, hazırlıksız olsa da yaratıcılıklarını kullanarak her ortama, her duruma uygun konuşmalar yapabilecek, kendilerini istedikleri şekilde ifade etme becerilerini geliştirebileceklerdir.

## ODAK NOKTALARI

#Kendini Tanıma #İçsel Farkındalık #Dışsal Farkındalık #Motive Olabilme #Duyguları Açığa Çıkarma #Etkin Dinleme #Oyunlara Uyum Sağlayabilme #Karakter Yaratma #Karşısındaki Duygusunu Tahmin Etme #Doğaçlama

## EĞİTİMDEN BEKLENEN SONUÇLAR

Bilir:Benliğini hangi duygunun kontrol ettiğini bilir. Etkilendiği sesleri, sözcükleri bilir. Duygular yardımıyla ikna etmeyi bilir. Kendini, duygularını sözcüklerle ve kısa tümcelerle ifade etmeyi bilir. Etkin dinlemeyi bilir.

Anlar:Sakladığı duyguları anlar. Oyunlarda tasarlanan kuralları anlar.

Yapar:Metinlerin yardımıyla doğaçlamalar yapar. Hazırlıksız konuşmalar yapar.

## HEDEF KİTLE

Konuya ilgi duyan tüm çalışanlar katılabilir.

## NOT

## İÇERİK

- Kendini Tanıma
- Ne Kadar Farkındayım?
  - ▶ İçsel Farkındalık: En İçteki Duyguyu Teşhir Etme
  - ▶ Dışsal Farkındalık: Çevredeki Nesnelerin Farkında mısınız?
  - ▶ Duyu Belleği Alıştırmaları
- Duygular: Korkular, Mutluluklar, Üzüntüler
- Duygularla Başa Çıkabilme
- Duyguları Gerektiği Kadar Dışarı Çıkarabilme
- Başkalarının Duygularını Anlamlandırma
- Rol Seçme
- Akıl Oyunları
- Hafıza Uygulamaları
- Motivasyon
- Konsantrasyon Uygulamaları
- Verili Durumlara Göre Doğaçlama – Uygulama
- Değişik Mekânlarda Değişik Duygularla Doğaçlamalar
- Müzikten Yola Çıkararak Doğaçlama
- Masaldan Yola Çıkararak Doğaçlama
- Kendini Sözcüklerle İfade Etme – Uygulama: Güçlü ve Gelişime Açık Yanlarını Birer Sözcükle Anlatma
- Kişinin Kendi Sınırlarını Yazarak ve Anlatarak Çizmesi
- Verilen Sözcüğe Göre Hazırlıksız Konuşma – Uygulama: Duvar, Rüya, Sadakat, Hayâl Gibi Sözcüklerle İlgili 8-10 Cümlelik Konuşmalar
- Uzun ve Karışık Sorulara Etkili Cevap Verebilme
- Karşısındaki Dinleme

## EĞİTİM YETKİNLİK İLİŞKİSİ

Davranışsal Yetkinlikler	Duyguları Kontrol Etme, Etkin İletişim, İşbirliği
Yönelimsel Yetkinlikler	Hızlı Karar Alma ve Çeviklik, Koordinasyon
Mesleki/ Bankacılık Teknik Yetkinlikler	Sunum
Öz-Gelecek Yetkinlikleri	Farklılıkları Yönetme

Uygulama Yeri	Süre	Eğitim Görevlisi
TBB Eğitim Merkezi	2 gün	Tamer Güler

Başlangıç Tarihi : 27.06.2019 - Bitiş Tarihi: 28.06.2019

TBB Üyeleri İçin Eğitim Ücreti: ₺ 700 - Diğer Kurumlar İçin Eğitim Ücreti: ₺ 820

- Fiyatlarımıza KDV Dahildir.

