

ÖZDİSİPLİN GELİŞTİRME

ÖZDİSİPLİN NEDİR?

Kişinin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için davranışlarını ve alışkanlıklarını şekillendirmesi, hedef belirleyerek izlemesi gereken süreçleri takip edip kişisel motivasyonunu sağlayabilmesidir.

**AZİM-
İSTEK
SABIR**

**ÖZDÜZENLEME/
PLAN YAPMA**

**HEDEF
BELİRLEME**

**ÖZDİSİPLİN
GELİŞTİRME**

**İÇSEL
MOTİVASYON**

KARARLILIK

**İSTİKRARLI
OLMA**

Duygu-düşünce ve davranışlarını kontrol edebilirler.

Önceliklerini belirleyerek hedeflerine daha iyi odaklanırlar

Zamanı verimli kullanırlar.

**ÖZDİSİPLİN SAHİBİ
KİŞİLERİN
ÖZELLİKLERİ**

İçsel motivasyonları yüksektir.

Öğrenmek için gösterdikleri çabalarda her zaman aktif konumdadırlar.

Belirledikleri hedeflere ulaşmak için sahip oldukları yetenekleri, ilgileri, değerleri bilmektedirler.

Özdisiplin geliřtirmek için öneriler



****Hedef belirlenmelidir:**

Hedefim ne?Neye ulaşmak istiyorum?

****Hedefe ulaştıracak davranış
alışkanlıkları belirlenmelidir:**

**Hedefime ulaşmak için neler
yapmalıyım? Hangi adımları atacağım?**

****Hedefe ulaşılacak zamanın
planlanması:**

**Ne kadar sürede hangi noktaya
ulaşacağım?**

Özdisiplin geliřtirmek için öneriler



****Model alınacak kiři belirlenmelidir:**
Hedefime ulaşmak için kimleri örnek alabilirim?

****Hedefe ulaşmanın tatmin ediciliği içselleştirilmelidir:**
Neye ulaşacağım? Ulaşınca neler hissedeceğim?

****Planlama:**
Hedefinize ulaşmak için nelere ihtiyacınız olduğunu ve bunun ne kadar zamanınızı alacağını belirleyin.