

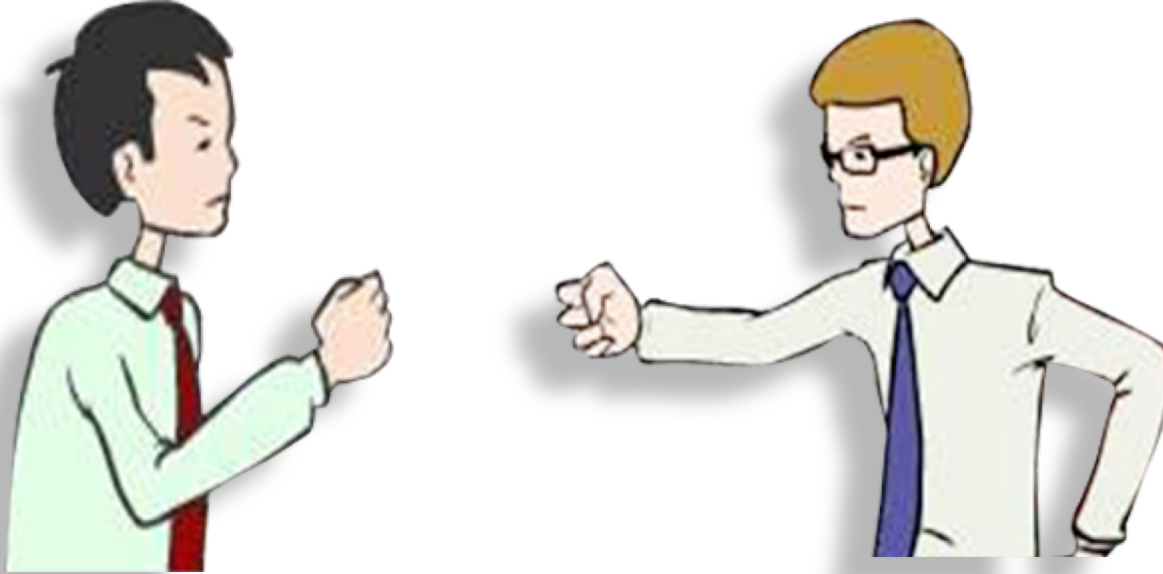


Davranışlarımızın Yönetimi ve Değişimi

(Enerjini Hisset Akışta Kal)

R. ŞAFAK KEKLİK

Örnek



İşletmelerde çatışmaların %72'si sağlıklı eleştiriden kaynaklanıyor.

GALLUP®

R.Şafak KEKLİK



Sağlıksız Eleştiri

Neyi Eksik Yaptı?

Neyi Yanlış Yaptı?

Neyi Kötü Yaptı?



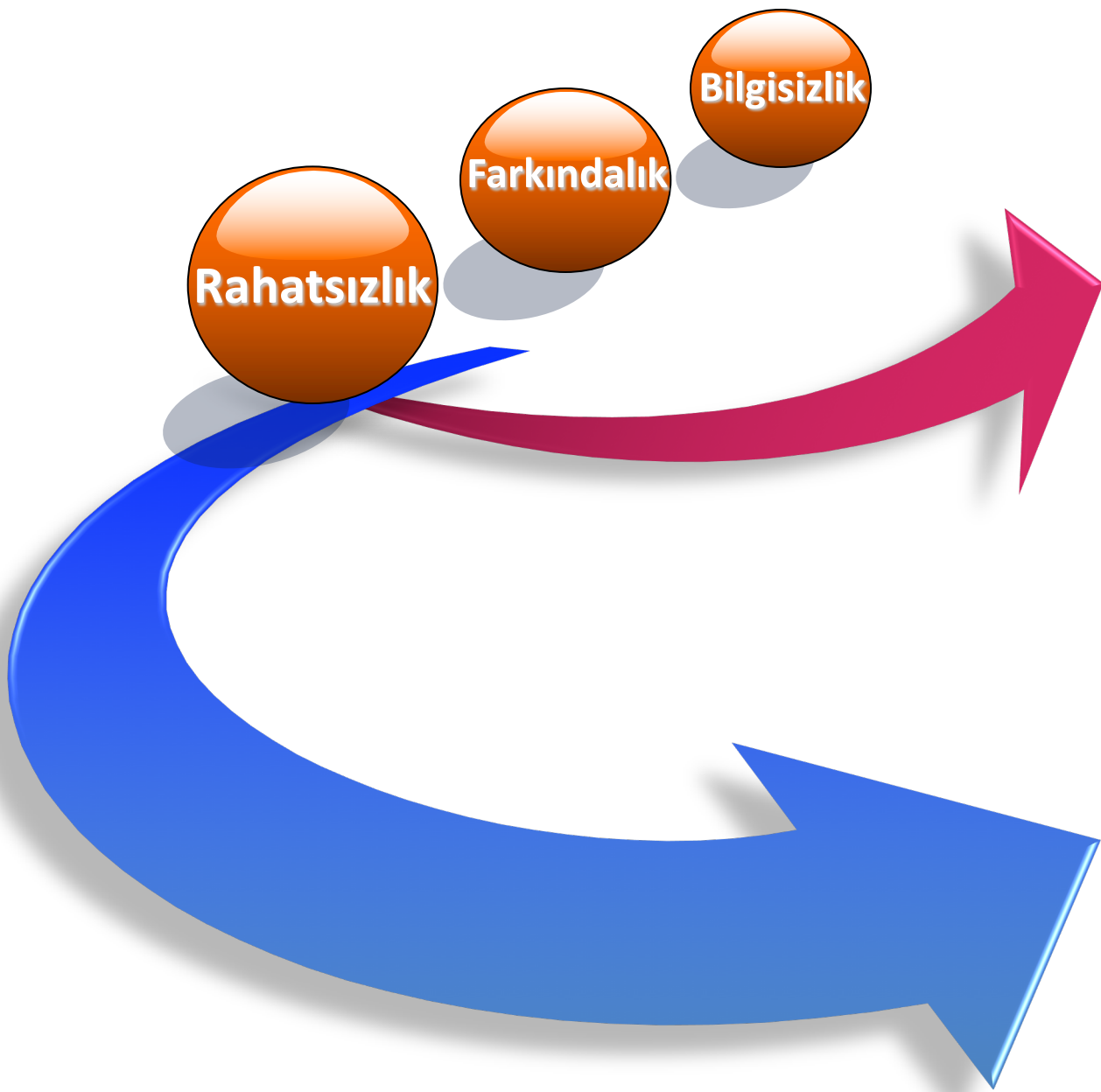
Sağlıklı Eleştiri



**“Neyi İyi Yaptı?”
İle Başla**

**“Neyi Daha İyi
Yapabilirdi?” ile
Devam Et.
Ama’sız, Fakat’sız**

**Olumlu Bir
Cümle ile Bitir.**



Farkındalık Aşamasında Tepkilerimiz



Hissedilen rahatsızlık seviyesi düşük,

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



Hissedilen rahatsızlık seviyesi yüksek,

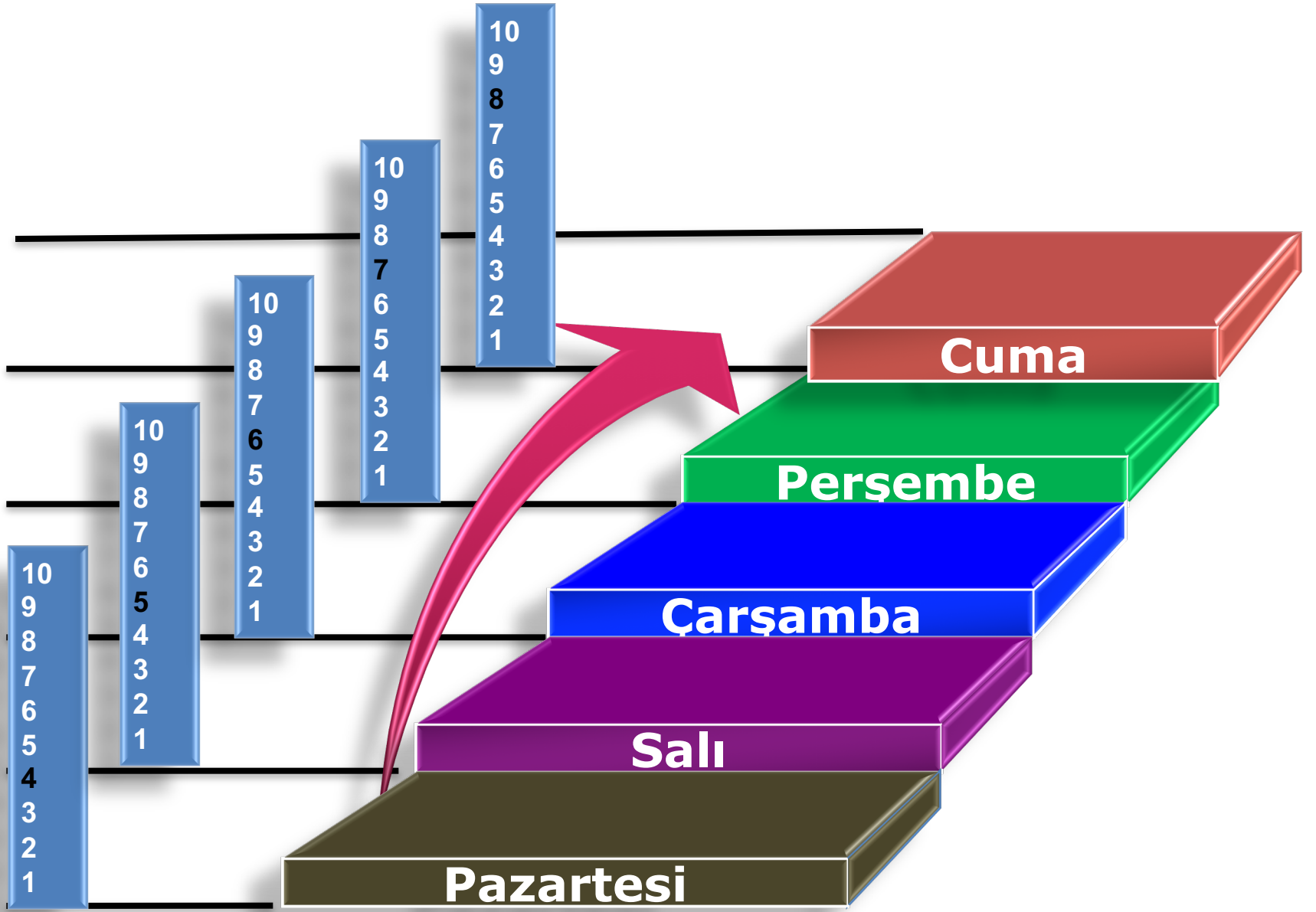
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

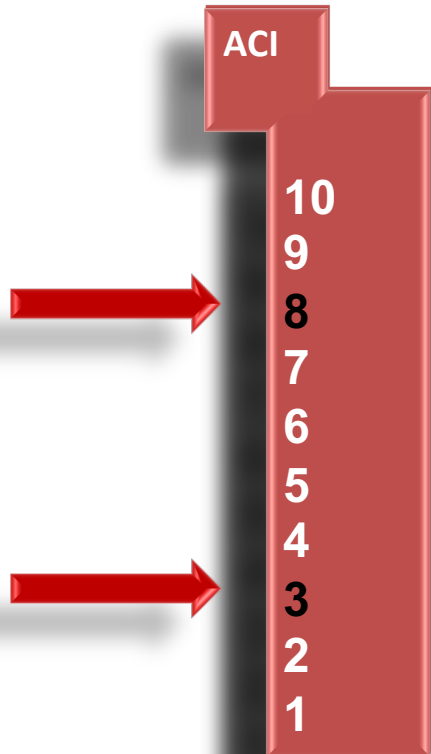
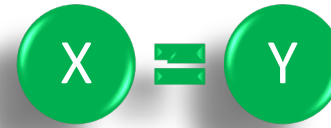
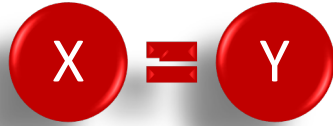


Hissedilen bir rahatsızlık yok,

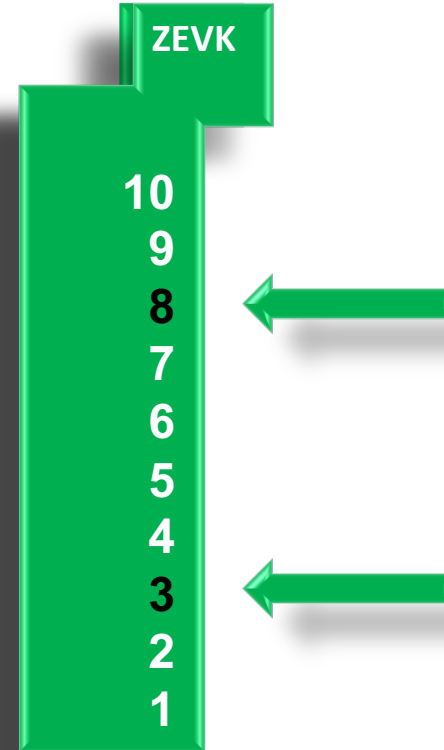
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1



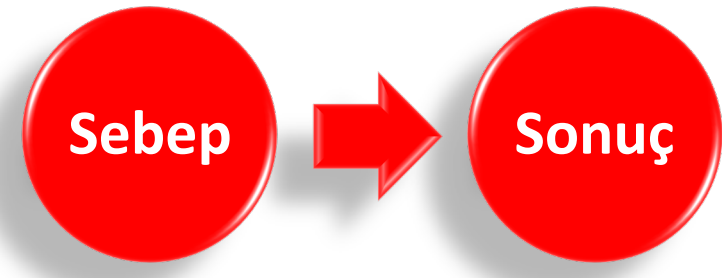
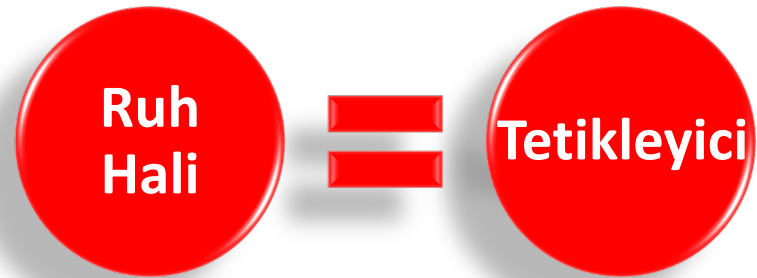
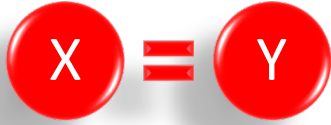




**Olumsuz
Davranış**

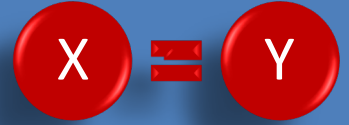


**Olumlu
Davranış**



Eşleştirerek Öğrenme

Ruh Hali= Tetikleyici



Korku = Soba

Odaklanma Problemi = Öğrenme Ortamı

Çok Yakını Kaybetmek = Telefon Sesi

Huzur = Ezan Sesi

Coşku = Mehter Marşı

Başarı = 12 Dev Adam Müziği

Bilinçli Öğrenme Sebeup Sonuç İlişkisi



Bilgisizlik

Bilinçsiz Yetersiz



Farkındalık

Bilinçli Yetersiz



Uygulama

Bilinçli Yeterli

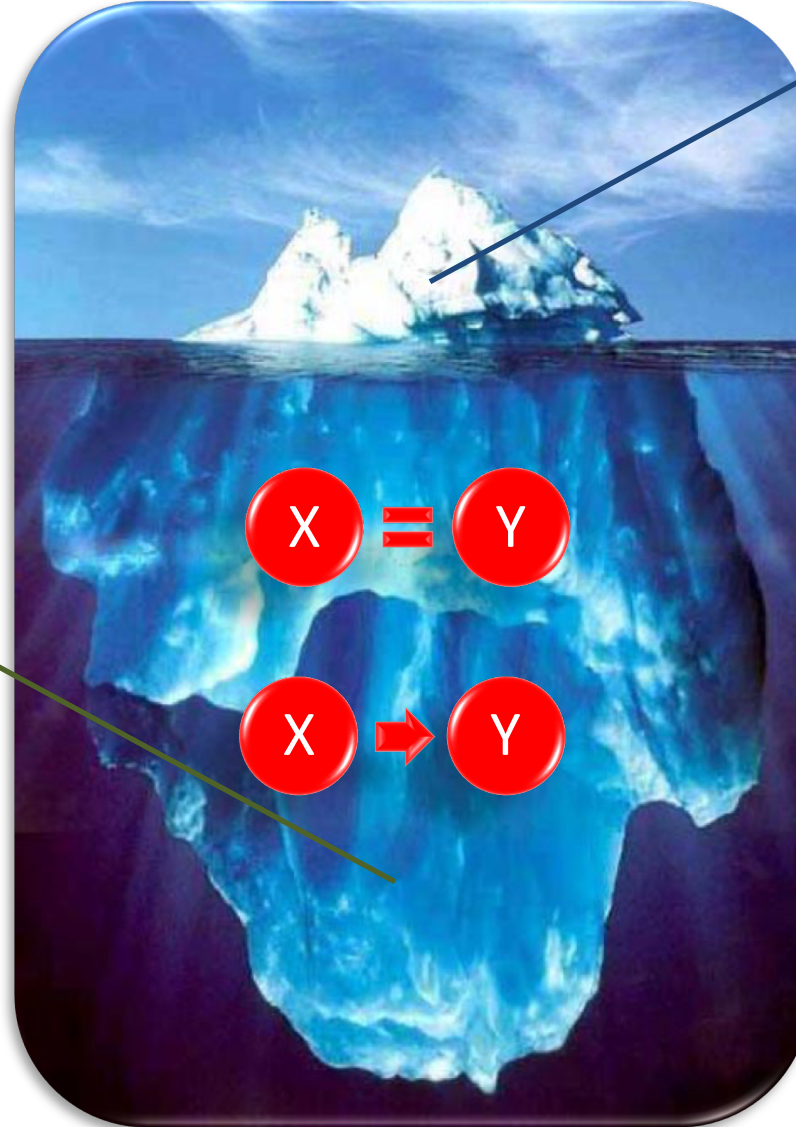


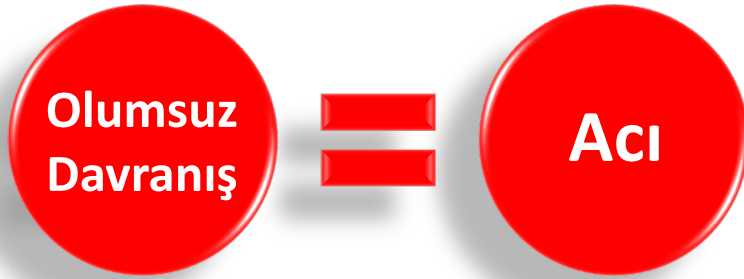
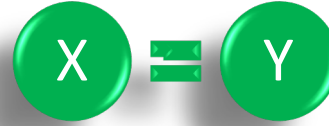
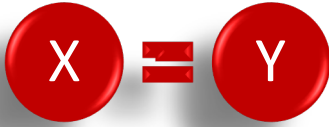
Ustalık

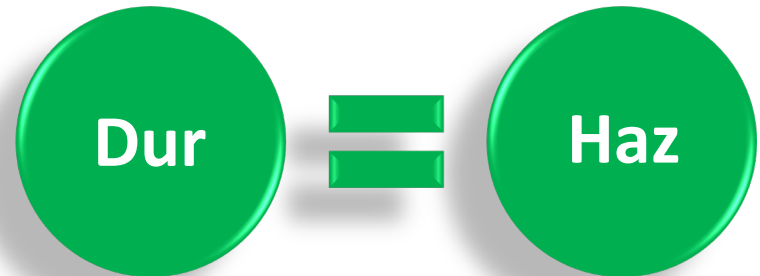
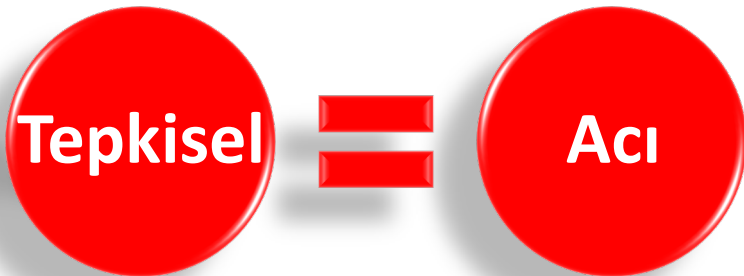
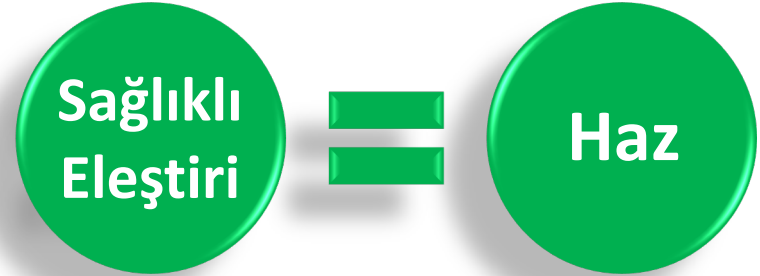
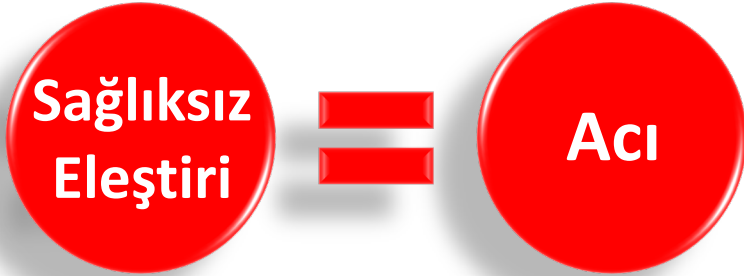
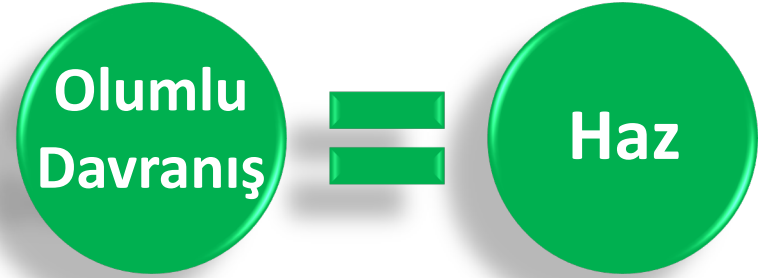
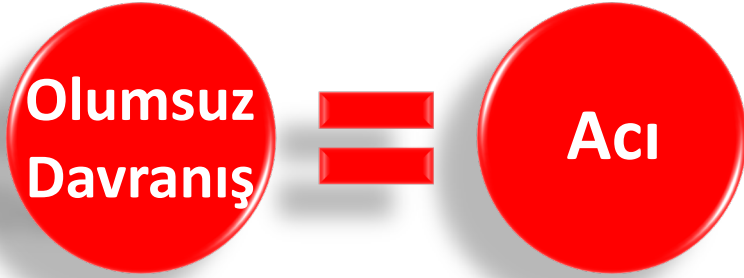
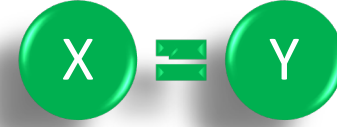
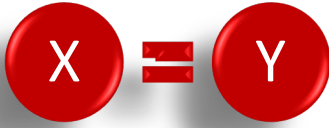
Bilinçsiz Yeterli

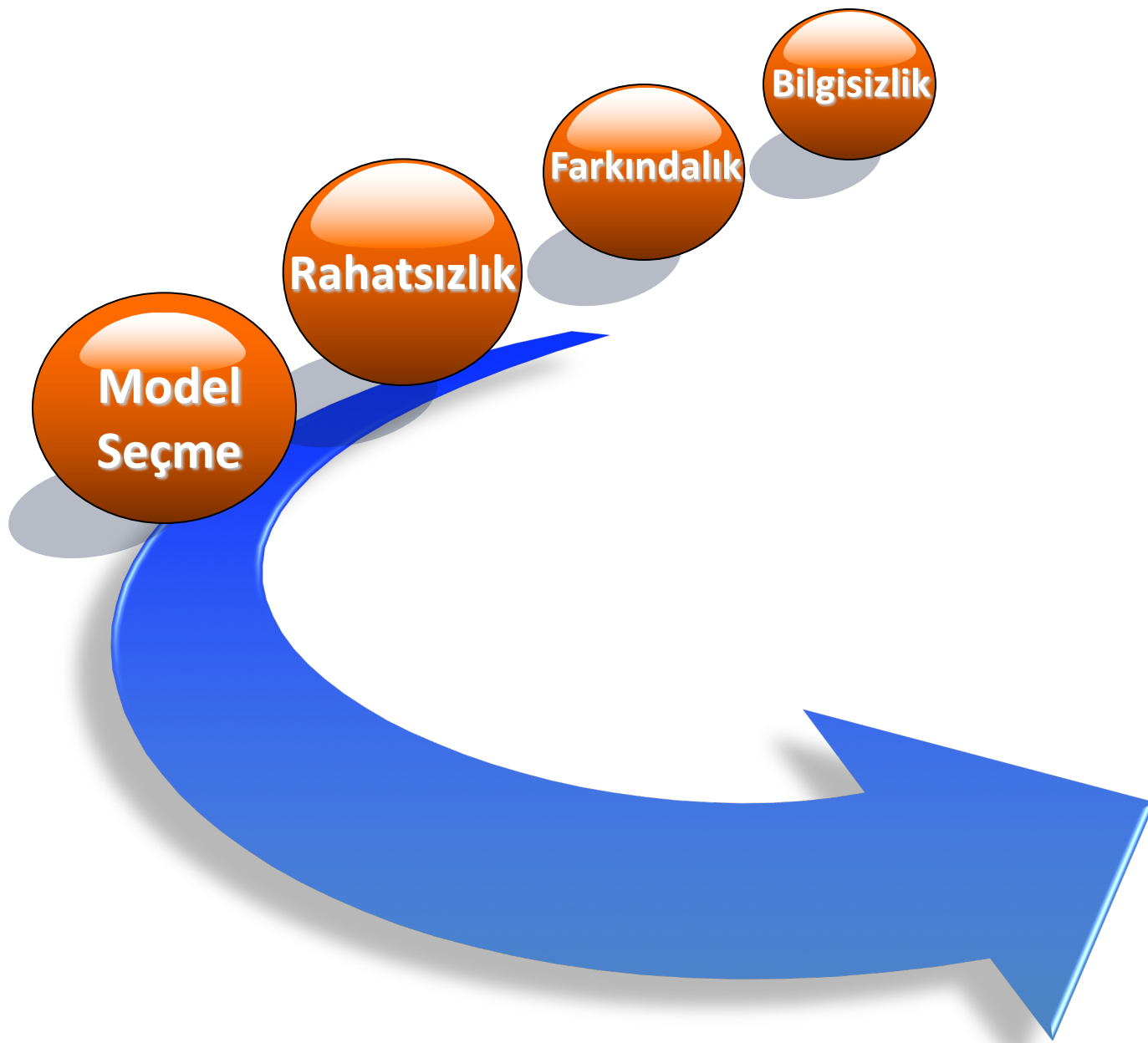
**Farkında
Olduğumuz Akıl
Bilinçli Beyin**

**Farkında
Olmadığımız Akıl
Bilinçsiz Beyin**







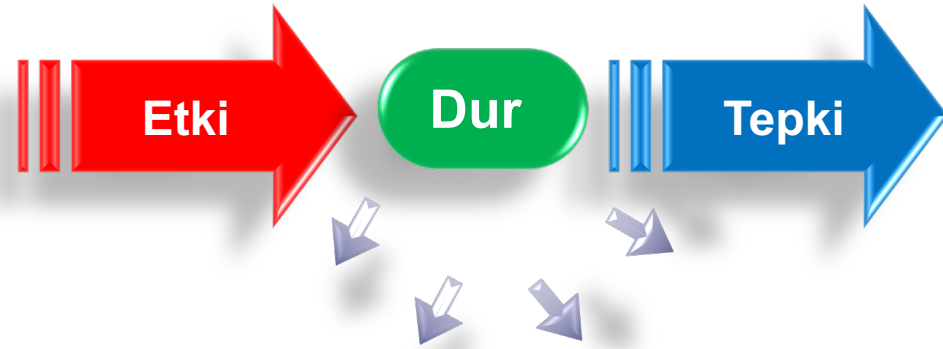


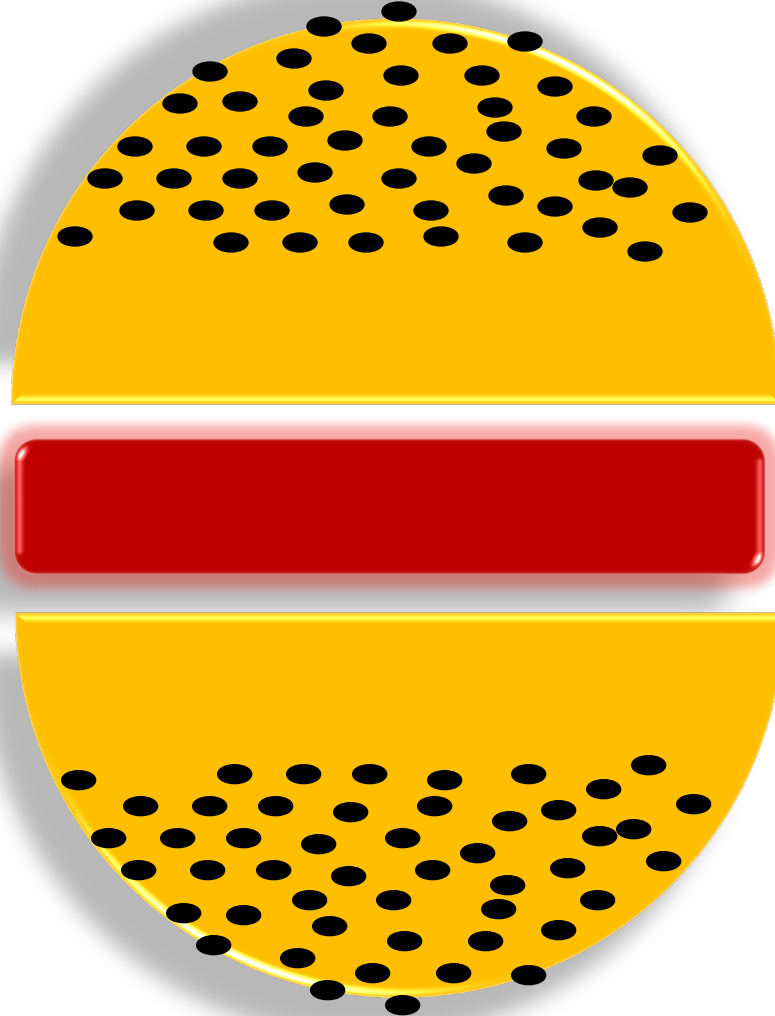


Bi tane
çakacaksın bir de
yer çakacak!



Saçmalama, o
daha çocuk.

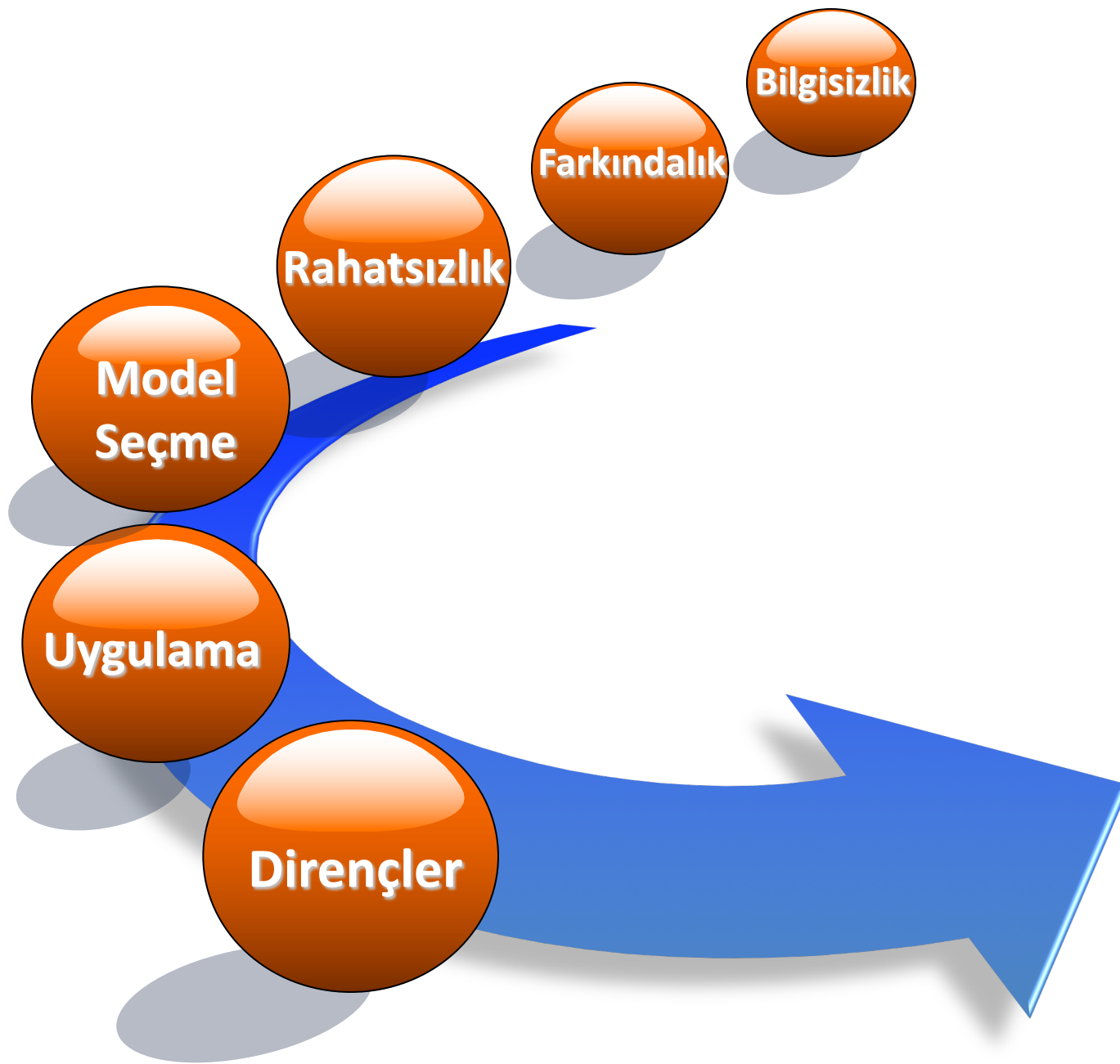




**“Neyi İyi Yaptı?”
İle Başla**

**“Neyi Daha İyi
Yapabilirdi?” ile
Devam Et.
Ama’sız, Fakat’sız**

**Olumlu Bir Cümle ile
Bitir.**



Değişimin Önündeki Dirençler

Hayatımızın hangi amacına hizmet edeceğinin belirgin olmaması,

Başarıdan ve başarısızlıktan korkmak,

Başkalarının değişimimize göstereceği tepkiler,

Değişemem inancı,

Konfor alanımız içindeki rahatlık duygusu,

Değişime ihtiyacı olduğunun farkında olmamak,

Değişim için plan yapmanın lüzumsuzluğu inancı,

Değişim için ödül ve cezanın yetersiz olması,

Değişimle ilgili geçmişteki başarısızlıklarımız,

Dirençler

İçsel

Dışsal

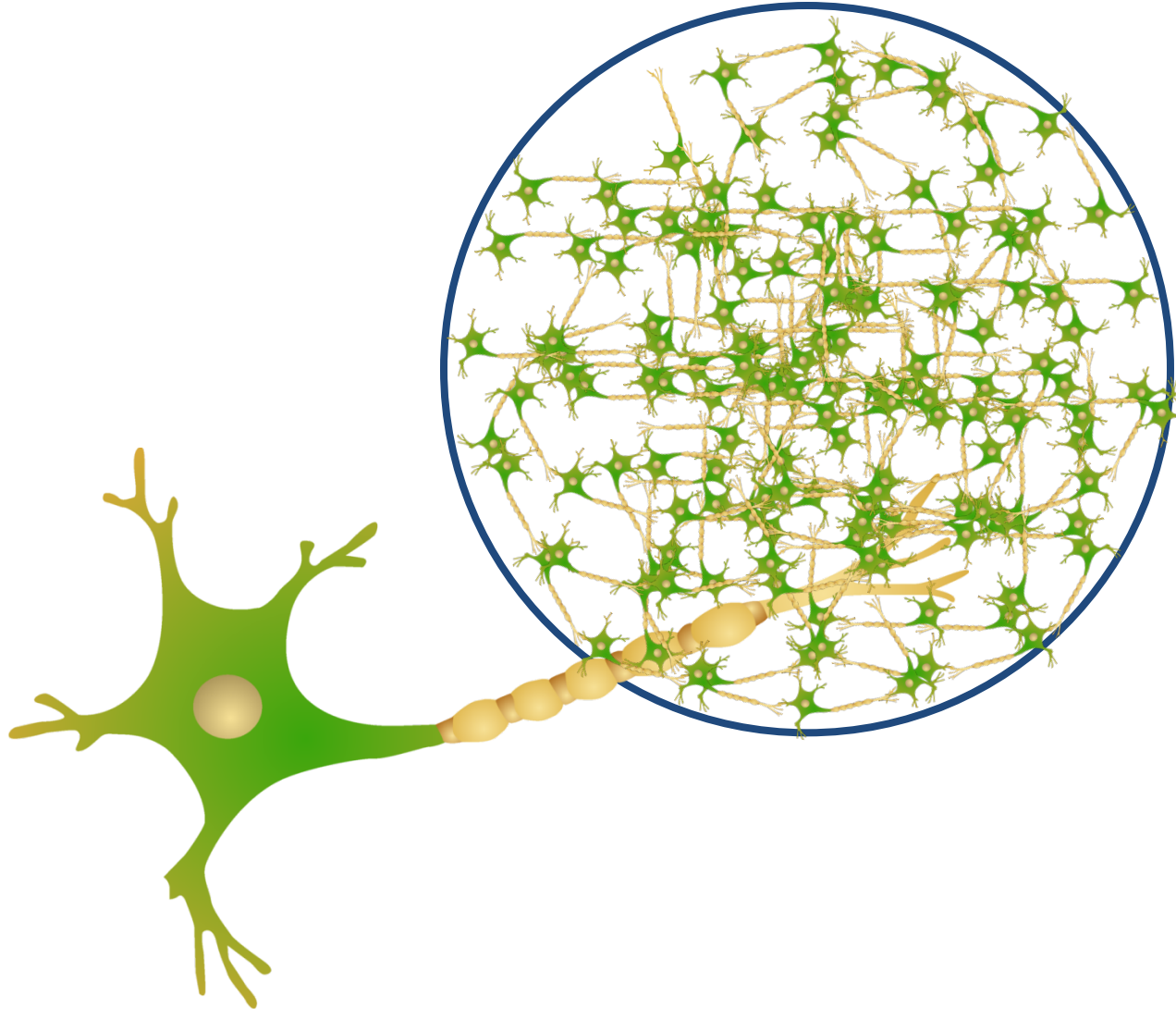
Tutarlılık

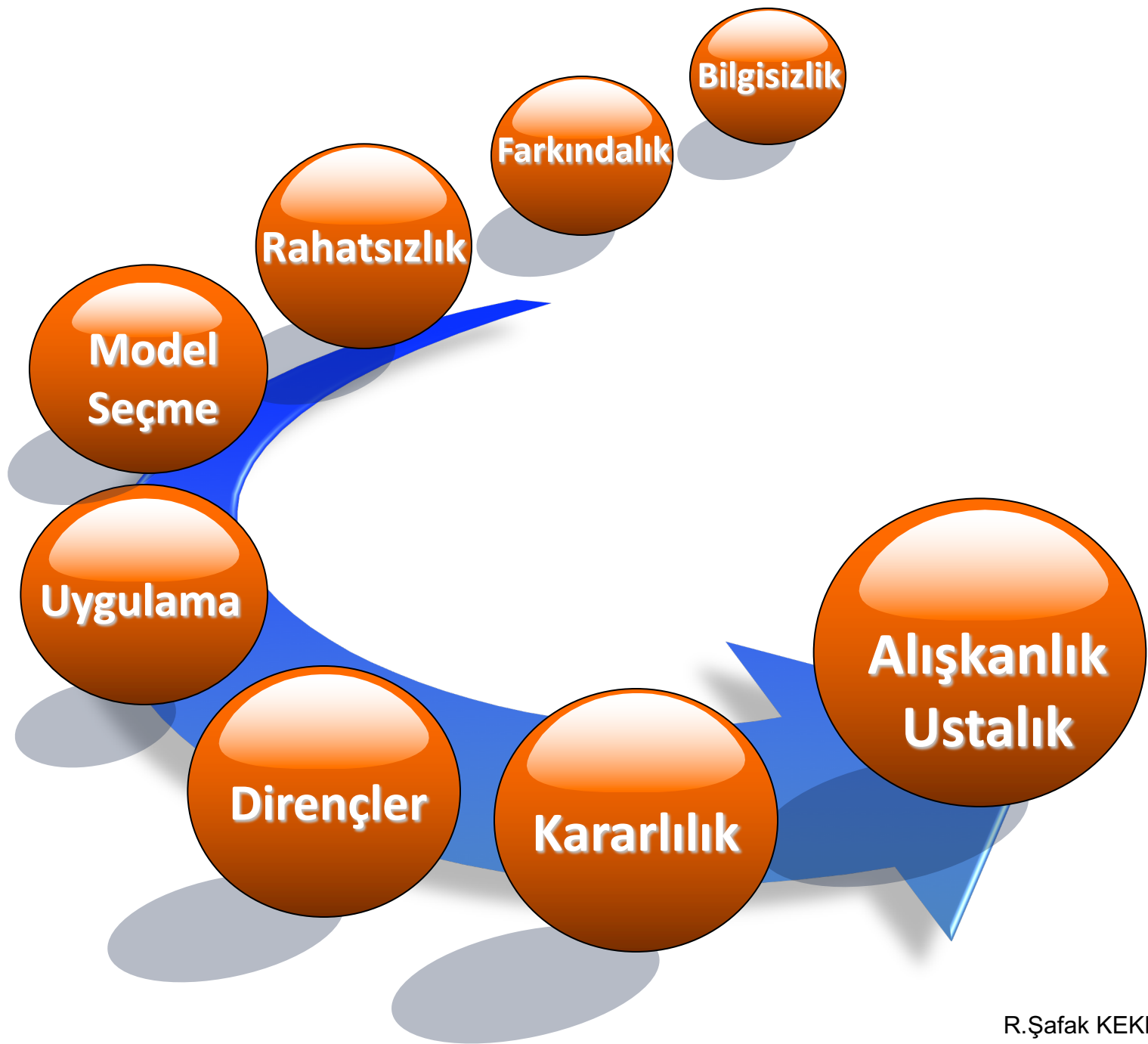
Çevremiz

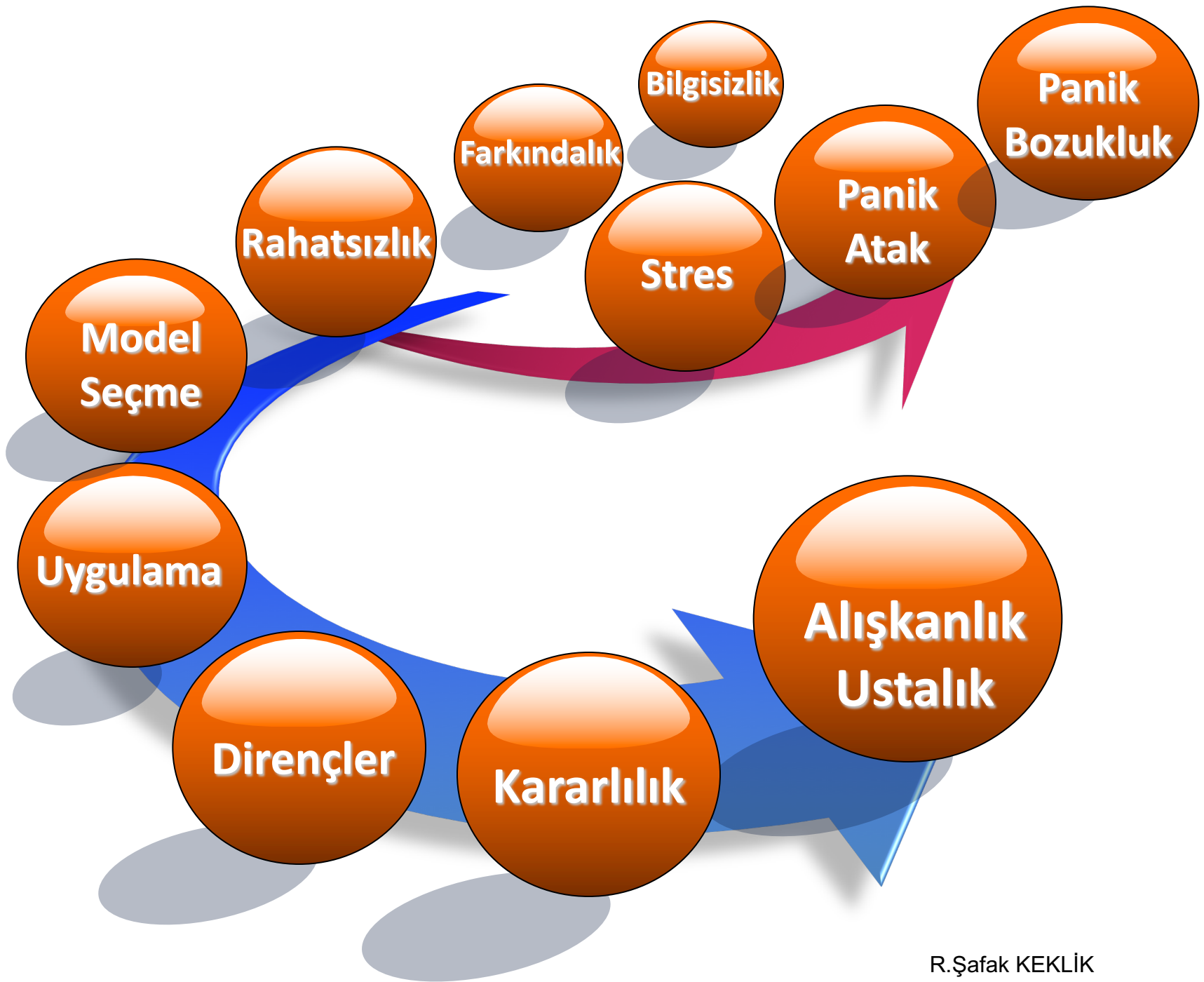
Düşünce

Duygu

Davranış







Teşekkür ederim.



R. Şafak KEKLİK



0 532 273 98 52



rsafakkeklik@gmail.com



safakkeklik.com