

ÖFKEMİZİ TANIYALIM



İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ

Atölye Sorumlusu: Dr. Öğr. Üyesi Bülent TANSEL
Tarih ve Saat: 06 Temmuz 2023 Perşembe / 10.00 - 13.00
Atölyenin Yapılacağı Yer: J Blok 311 Numaralı Derslik

Ders Amacı: Bu atölye çalışmasında öğrencilere öfkenin bir duygu olduğu, her duygu gibi iyi ya da kötü olmadığı, sadece yaşadığımız bir his olduğu, bebeklerin veya hayvanların bile engellendiklerinde, yoğun ve hasta olduklarında öfke ifade ettikleri, öfkenin aynı zamanda koruyucu bir fonksiyonu olduğu, birinin hakkınıza saldırması veya size saygısızca davranması durumlarında öfkelenmeye hakkımız olduğu aktarılacaktır. Öfkeyi ifade etme tarzının önemli olduğu ve bu tarzın da öğrenilmiş olduğu, öfkeyi uygun ifade etme yollarını öğrenmek için öncelikle neye öfkelendiğimizizin veya hangi durumlarda öfkelendiğimizizin farkında olmamız gerektiği belirtilecektir. Ayrıca birisinin veya bir olayın bizi öfkelendiremeyeceği, davranış veya duygularımızdan bizim sorumlu olduğumuzu “beni öfkelenlendirdin” yerine “ben öfkelendim” demenin daha doğru bir ifade olduğu vurgulanacaktır. Öfkenin sağlıklı şekilde nasıl ifade edileceği, öfke kontrolünün nasıl sağlanacağı konusunda bilgiler verilerek, senaryoya dayalı katılımcıların da dâhil edileceği uygulamalı etkinlikler gerçekleştirilecektir.



İSTANBUL
GELİŞİM
ÜNİVERSİTESİ

ÖFKEMİZİ TANIYALIM

Ders İçeriği:

- Öfke nedir?
- Öfkemizi tanıyalım,
- Öfke duygusunu ortaya çıkaran durumlar nelerdir?
- Öfke kontrolünü nasıl sağlarız?
- Öfke duygusu ile ilgili senaryoya dayalı uygulamalar,

Kazanımlar: Bu uygulamalı atölye çalışması ile, katılımcıların öfke duygusunu tanımaları, hangi durumlarda öfke duygusunun ortaya çıktığını anlamaları sağlanacak, ayrıca, öfke duygusunu kontrollü bir şekilde ifade ettiklerinde gerek kendi duygulanımlarında ve gerekse kişilerarası ilişkilerinde nasıl sağlıklı sonuçlar elde edecekleri, bu şekilde yaşamlarında istedik yönde iç görü geliştirerek, farkındalık oluşturabilmeleri hedeflenen kazanımlar arasında yer almaktadır.

Kontenjan: 50

**İstanbul Gelişim Üniversitesi yetkilileri içerik ve hizmetler üzerinde değişiklik yapma hakkını her zaman saklı tutar*

Tesekkürler



gelisim.edu.tr



gelisimedu



igugelisim