

HEDEF BELİRLEME

Hedef belirleme
yeteneğini

EI4FUTURE



Erasmus+

Aşırı çalışmayı
önlemek için iş
yerinde günlük
hedefler belirleyin.
Her gün net ve
ulaşılabilir hedefler
içeren bir çalışma
programı yapın. Bu
şekilde kendinize
yapabileceğinizden
daha fazlasını
koymadığınızdan
emin olursunuz.



Erasmus+

ÖZ DENETİM

Kendi davranışlarınızı
değerlendirme
yeteneği

EI4FUTURE



Erasmus+

Sizin için neyin işe
yarayıp neyin
yaramadığını
kapsamlı bir şekilde
gözden geçirin.
Gerçekten neye
ihtiyacınız olduğu
konusunda açık
olmaya çalışın. Küçük
değişiklikler yaparak
başlayın ve kendinize
güvenden sonra
bu yönde ilerleyin.



Erasmus+

PLANLAMA & ÖNCELİKLENDİRME

Hedeflerinize
ulaşmak için
atacağınız adımları
planlama becerisi



Tüm görevleriniz
önemli olsa da, hepsi
aynı anda aynı
derecede acil veya
gerekli değildir.
Görevlerinizi sıraya
koyun ve her
seferinde birine
odaklanın.



ESNEKLİK

Davranışlarınızı
beklenmedik
değişikliklere göre
ayarlama becerisi.



İşlerin her zaman
planlandığı gibi
gitmeyeceğini
anlamak, kendinize
aşırı yüklenmemenin
anahtarıdır. Sorunlar
ortaya çıktığında,
pratik çözümler
arayın.



ZAMAN YÖNETİMİ

Zamanınızı verimli ve
üretken bir şekilde
kullanma becerisi.



Programlar
oluşturun. Sadece
patronlarınızla değil,
iş arkadaşlarınızla ve
daha da önemlisi
kendinizle de. Ne
zaman çalışacağınızı
ve ne zaman işe
gideceğinizi
belirleyin.

Sevdiklerinizle
birlikte olmak için
bağlantınızı kesin.



DİKKAT & ODAK

Elinizdeki göreve
odaklanmayı
sürdürme yeteneği



Rahatlayın ve hangi
aktivitelerin
enerjinizi artırdığını
ve odaklanmanıza
yardımcı olduğunu
keşfedin. Zevkleriniz
için zaman ayırın.



DÜRTÜ KONTROLÜ

(HAYIR DEMEYİ ÖĞREN)

Harekete geçmeden
önce düşünme
yeteneği.



Başkalarına yardım
etmek veya fazladan
iş yapmayı teklif
etmek sorun değildir,
ancak aşırıya
kaçmayın, ne kadar iş
yükünü
kaldırabileceğinizi
bilin ve izin
zamanınızdan ödün
verdiğinizde bunu
kabul etmeyin.



DURUMLAR

1. Eşiniz, ne zaman onunla ve çocuklarınızla tatile çıksanız, sürekli iş görüşmeleri yaptığınızdan şikayet ediyor.
2. Yoga yapmayı her zaman sevmişsinizdir, ancak şimdi bunu yapmak için zaman bulamıyorsunuz.
3. Her Cuma akşamı, iş gününüz bittiğinde eve gitmek yerine, gelecek hafta için işi iletmeye karar veriyorsunuz.
4. Arkadaşlarınız sizi üç aydır görmüyor çünkü onlarla buluşacak zamanınız yok.
5. Son zamanlarda o kadar streslisiniz ki oda arkadaşlarınızla sürekli tartışıyorsunuz.
6. İşten sonra egzersiz yapmak için dışarı çıktığınızda, iş yerindeki çözülmemiş tüm sorunları düşünmeden edemiyorsunuz.
7. Uzun bir iş gününden sonra eve döndüğünüzde birkaç haftadır çocuklarınızla oynamadınız. Çok yorgunsunuz.
8. Bir aydan uzun bir süredir büyükanne ve büyükbabanızı arayıp sağlık durumlarının nasıl olduğunu sormadınız.
9. İş nedeniyle iki yıl üst üste tatile çıkmadınız.
10. Nihayetinde hayatınızın bir anlamı yok.
11. Hafta sonları o kadar yorgun oluyorsunuz ki eskiden sevdiğiniz hobilerinizi bile yapamıyorsunuz.
12. Öğün aralarındaki abur cubur ve atıştırma malıklar tek besin kaynağınız haline geldi.

OYUNUN ADI: YÖNETSEL İŞLEVSEL MEYDAN OKUMA

ORGANİZASYON: INDEPCIE

ÜLKE: İSPANYA

Amaç	<p>Sodexo'ya (t.y.) göre, günümüzde pek çok insanın temel sorunlarından biri sürekli çalışıyor olma hissidir. Dijitalleşme gibi gelişmeler işi kolaylaştırıp verimliliği artırırken, birçok çalışanın muzdarip olduğu artan memnuniyetsizlik duygusunu da beraberinde getirmiştir. Ofisin dört duvarı arasında geçirilebilecek saatlerin yanı sıra, sürekli cep telefonlarıyla ilgilenmek ya da ofise gidip gelmek gibi konulara zaman ayırmak zorunda kalıyorlar. Çalışanın özel hayatıyla bağlantısının kesilmesini içeren küçük boyutlardan bahsediyoruz. Mesai saatleri dışında e-postalara cevap vermek zorunda kalmak veya yatmadan önce bir sonraki gün için planlar yapmak, her çalışanın hayati yükümlülüklerine müdahale edebilir.</p> <p>Bu oyun, işsizler, etnik veya ulusal azınlıklardan insanlar, göçmenler, mülteciler, engelli yetişkinler vb. gibi zor sosyo-ekonomik geçmişe sahip kişiler için ilişkileri dengelemenin ve iş-yaşam dengesini korumanın neden faydalı olduğunu açıklayan Modül 7'nin bir parçasıdır.</p> <p>Bu oyunu oynayarak ve Modül 7'yi okuduktan sonra edindikleri bilgileri uygulamaya koyarak katılımcılar:</p> <ul style="list-style-type: none">• En önemli yürütücü işlev becerilerinden bazıları hakkında bilgi edinecekler• İş-yaşam dengesi eksikliğinin olduğu belirli durumlarda bu becerilerin nasıl kullanılacağı üzerine düşünecekler• Daha iyi bir iş-yaşam dengesi sağlamak için stratejiler belirleyecekler• Uygun bir iş-yaşam dengesine sahip olmanın faydalarını öğrenecekler
Kurgu & Tema	<p><i>Bu oyun, aralarındaki etkileşimin daha yakın ve samimi olması için 2 veya 3 oyuncudan oluşan küçük gruplar halinde oynanmak üzere tasarlanmıştır.</i></p> <p><i>Gerekli malzemeler 7 karttan oluşan bir set, iş-yaşam dengesi sorunlarını tanımlayan 12 durumun yer aldığı bir kağıt parçası ve iki zarıdır.</i></p> <p><i>Oyuncunun, kartlardan birinden rastgele seçilen belirli bir beceriyi kullanarak durumu çözmenin yolları üzerinde düşünmesi gerekir.</i></p>
Kart sıralaması ve açıklaması	<p><i>Not: Kartlar zorluk seviyesine göre sıralanmamıştır. Tüm kartların iki yüzü olacaktır: birinde belirli bir yürütme becerisi; diğerinde ise daha önce Modül 7'de sunulan bu beceriyle ilgili teorik bir açıklama yer alacaktır.</i></p>

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



<p>Kart 1</p> <p>Hedef belirleme: hedef belirleme yeteneğiniz.</p> <p>Aşırı çalışmayı önlemek için iş yerinde günlük hedefler belirleyin. Her gün net ve ulaşılabilir hedefler içeren bir çalışma programı yapın. Bu şekilde kendinize yapabileceğinizden daha fazlasını koymadığınızdan emin olursunuz.</p> <p>Kart 2</p> <p>Kendini izleme: kendi davranışlarınızı kendi kendinize değerlendirme beceriniz.</p> <p>Sizin için neyin işe yarayıp neyin yaramadığını kapsamlı bir şekilde gözden geçirin. Gerçekten neye ihtiyacınız olduğu konusunda açık olmaya çalışın. Küçük değişiklikler yaparak başlayın ve kendinize güvindikten sonra bu yönde ilerleyin.</p> <p>Kart 3</p> <p>Planlama ve önceliklendirme: Hedeflerinize ulaşmak için adımları planlama beceriniz.</p> <p>Tüm görevleriniz önemli olsa da, hepsi aynı anda aynı derecede acil veya gerekli değildir. Aynı zamanda, görevlerinizi sıraya koyun ve her seferinde birine odaklanın.</p> <p>Kart 4</p> <p>Esneklik: davranışlarınızı beklenmedik değişikliklere göre ayarlama beceriniz</p> <p>İşlerin her zaman planlandığı gibi gitmeyeceğini anlamak, kendinize aşırı yüklenmemenin anahtarıdır. Sorunlar ortaya çıktığında, pratik çözümler arayın.</p> <p>Kart 5</p> <p>Zaman yönetimi: zamanınızı üretken ve verimli bir şekilde kullanma beceriniz.</p> <p>Programlar oluşturun. Sadece patronlarınızla değil, iş arkadaşlarınızla ve daha da önemlisi kendinizle de. Ne zaman çalışacağınızı ve ne zaman işe gideceğinizi belirleyin.</p> <p>Sevdiklerinizle birlikte olmak için bağlantınızı kesin.</p>
--

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



	<p>Kart 6 Dikkat ve odaklanma: elinizdeki göreve odaklanmayı sürdürme yeteneğiniz. Rahatlayın ve hangi aktivitelerin enerjinizi artırdığını ve odaklanmanıza yardımcı olduğunu keşfedin. Keyif almak için zaman ayırın.</p> <p>Kart 7 Dürtü kontrolü (hayır demeyi öğrenin): harekete geçmeden önce düşünme yeteneğiniz. Başkalarına yardım etmek veya fazladan iş yapmayı teklif etmek sorun değildir, ancak aşırıya kaçmayın, ne kadar iş yükünü kaldırabileceğinizi bilin ve izin zamanınızdan ödün verdiğinizde bunu kabul etmeyin.</p>
Oynanış	<p>Oyuncular kimin önce başlayacağına karar vermek için başlangıçta taş, kağıt, makas oynayacaklar. İlk oyuncu iki zarı atacak ve iki sayıyı toplayacaktır. İki zardan belirli bir sayı çıktığında, oyuncu soru listesine bakacak ve ilgili soru numarasını bulacaktır. Örneğin, bir oyuncunun 3 ve 4'lü iki zarı varsa, ikisinin toplamı 7 olacaktır. Bu durumda, 7 numaralı soruyu herkese yüksek sesle okuyacaktır.</p> <p>Ardından, belirli bir problemi ortaya koyacak olan soruyu okuduktan sonra, her oyuncu kartlardan birini rastgele seçecektir. Kartların her birinde, oyuncular belirli bir yürütme becerisini okuyabilecekler. Teker teker, soru setinden sunulan soruna bir çözüm bulmak için verilen beceriyi kullanmaları gerekir.</p> <p>Her oyuncu konuştuğundan sonra, oyuncular kartlarının beceri hakkında özel bilgiler içeren diğer tarafını okuyabilirler.</p>
Kombinasyonlar	<p>Bir önceki bölümde sunulan oyunun ikinci bir varyasyonu, oyuncuların harekete geçmeden önce kartın bir yüzünde görünen teorik kısmı okumalarıdır. Bu şekilde, oyuncular farklı beceriler hakkında daha fazla bilgi sahibi olacak ve bu, soruna bir çözüm bulmaları için bir ipucu görevi görecektir.</p>
Özel kurallar (işbirlikçi ve rekabetçi)	<p>Yok</p>

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



Kazanma/Öğrenme çıktıları	<p>Bu oyunda puan verilmez. Her oyuncu, eldeki soruna faydalı bir çözüm bulmak için yaratıcılığını ve düşünme kapasitesini kullanacaktır. Öğrenme çıktıları aşağıdaki gibidir:</p> <ul style="list-style-type: none">• En önemli yönetici işlev becerilerinden bazıları hakkında bilgi edinmek.• İş-yaşam dengesi eksikliğinin olduğu belirli durumlarda bu becerilerin nasıl kullanılacağı üzerine düşünmek.• Daha iyi bir iş-yaşam dengesi sağlamak için stratejiler belirlemek• Uygun bir iş-yaşam dengesine sahip olmanın faydalarını öğrenin
----------------------------------	--

DURUMLARI İÇEREN EK

1. Karınız, ne zaman onunla ve çocuklarınızla tatile çıksanız, sürekli iş telefonlarıyla görüştüğünüzden şikayet ediyor.
2. Yoga yapmayı her zaman sevmişsinizdir, ancak şimdi yapmak için zaman bulamıyorsunuz.
3. Her Cuma akşamı, iş gününüz bittiğinde eve gitmek yerine, gelecek haftaya iş yetiştirmeye karar veriyorsunuz.
4. Arkadaşlarınız sizi üç aydır görmüyor çünkü onlarla buluşacak zamanınız yok.
5. Son zamanlarda o kadar streslisiniz ki oda arkadaşlarınızla sürekli tartışıyorsunuz.
6. İşten sonra egzersiz yapmak için dışarı çıktığınızda, iş yerindeki çözülmemiş tüm sorunları düşünmeden edemiyorsunuz.
7. Uzun bir iş gününden sonra eve döndüğünüzde birkaç haftadır çocuklarınızla oynamadınız. Çok yorgunsunuz.

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.



8. Bir aydan uzun bir süredir büyükanne ve büyükbabanızı arayıp sağlık durumlarının nasıl olduğunu sormadınız.

9. İş nedeniyle iki yıl üst üste tatil yapmadınız.

10. Nihayetinde hayatınızın bir anlamı yok.

11. Hafta sonları o kadar yorgun oluyorsunuz ki eskiden sevdiğiniz hobilerinizi bile yapamıyorsunuz.

12. Öğün aralarındaki abur cubur ve atıştırmalıklar tek besin kaynağınız haline geldi.

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteği ile finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] sadece yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bu çalışma Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International lisansı altındadır. Bu lisansın bir kopyasını görüntülemek için <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> adresini ziyaret edin.

