



# Dil ve Kùltür Animatörù Eđitimi

## Modùl 3:

## Kendini Yansıtma ve Duygusal Zeka



# Hoşgeldiniz!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Öğrenme hedeflerim



Bu oturumdan elde etmek istediklerinizi öğrenme günlüğünüze kaydetmek için 2 dakikanızı ayırın.



# Modül 3 içeriđi:

## Öğreneceklerimiz:

- Diğer költürlere açık olmak ne anlama geliyor?
- "Empati" ve "aktif dinleme" kavramları
- Yargılamayı askıya alma yeteneği
- Kendini yansıtırma: kendi açıklığınızı ve motivasyonunuzu değerlendirmek

## Sonunda yapabileceğiniz:

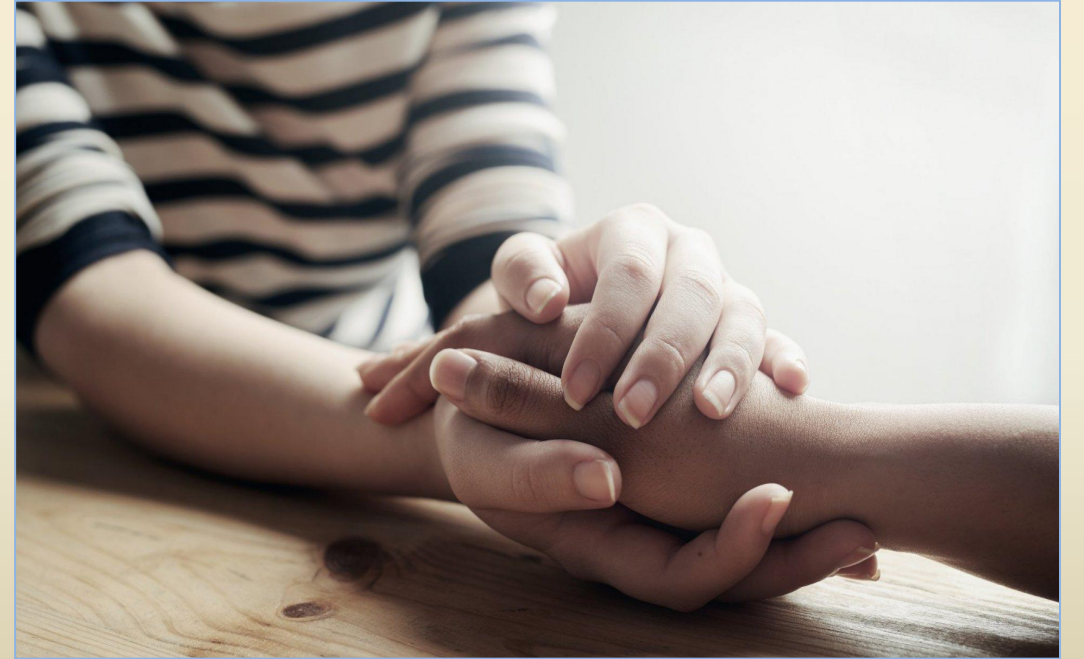
- ✓ Empati hissetme ve gösterme yeteneđinizi yansıtmak
- ✓ "Aktif dinleme"
- ✓ Yargılamayı askıya alma ve klişelerden kaçınma yeteneği
- ✓ Diğer költürlere olan açıklığınızı ve költürlerarası gruplarla çalışma motivasyonu

# Empati Hakkında



# "Empati" ile ne demek istiyoruz?

Empati, diğer insanların ne hissettiğini duygusal olarak anlama, olayları kendi bakış açılarından görme ve kendinizi onların yerinde hayal etme yeteneğidir. Temel olarak, kendinizi başkasının pozisyonuna koymak ve hissetmeleri gerekenleri hissetmektir.



# Farklı empati türleri

1. **Bilişsel:** Sadece diğer kişinin nasıl hissettiğini ve ne düşündüğünü bilmek.
2. **Duygusal:** Diğer kişiyle fiziksel olarak birlikte hissettiğinizde, duyguları bulaşıcıymış gibi.
3. **Şefkat:** Bu tür bir empati ile sadece bir kişinin çıkmazını anlamakla ve onlarla birlikte hissetmekle kalmaz, aynı zamanda gerekirse yardım etmek için kendiliğinden hareket ederiz.



# Bir Dil ve Kültür Animatrnn empatiye neden ihtiyacı var??

1

Genel olarak, empati, insanların yeni bir çevreye ve yeni insanlara, duydukları veya gördükleri Őeylere, diğer insanların beden dili de dahil olmak üzere tepkilerini anlamak için önemlidir.

2

Empati, olumlu iliŐkiler ve iyi grup dinamikleri kurmak, insanların kendilerini ifade edebileceklerini ve yargılanmayacaklarını hissettikleri misafirperver bir ortam yaratmak için bir Dil ve Kültür Animatr için önemlidir.





# Daha iyi bir dinleyici olmak

Modül 2'de, nasıl iletişim kurduğumuza baktık:

- ✓ **Sözlü iletişim, mesajın sadece% 45'idir**
- ✓ **Sözsüz iletişim, iletişim kurarken ilettiğiniz mesajın %55'ini oluşturur**



# Empati göstermek: aktif dinleme

Empati göstermenin temel yollarından biri, **AKTİF OLARAK DİNLEMEKTİR.**  
Ne anlama geliyor?

\*Aktif dinleme, bir konuşmacıyı dikkatle dinlemenizi, ne söylediklerini anlamanızı, cevap vermenizi ve söylenenleri yansıtmanızı ve bilgileri daha sonra saklamanızı gerektirir. Bu, hem dinleyiciyi hem de konuşmacıyı konuşmaya aktif olarak dahil eder. Ama hepsi bu kadar değil...



# Nasıl dinlenir: geri bildirim verme!

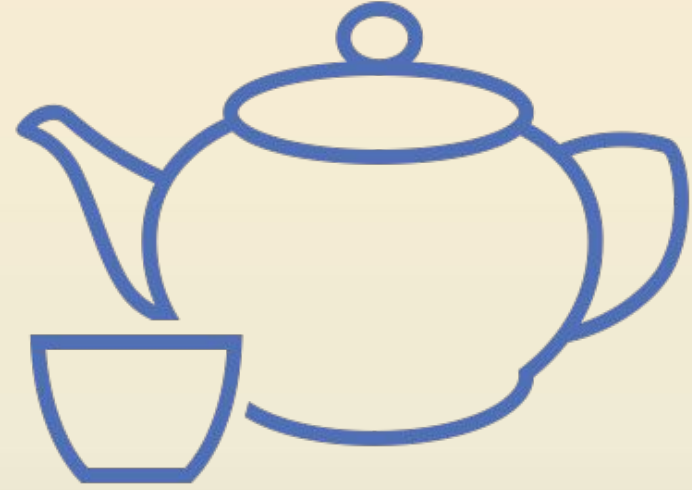
Dinlediđinizi göstermek için her zaman sözlü ve sözsüz geri bildirim verin (örneğin, gülümseme, göz teması, eğilme, yansıtma).

Ve sonra...



# Küçük bir ara

Bir mola verelim.  
Bir sonraki oturumda bazı özel aktif  
dinleme tekniklerine bakacağız.



# Nasıl dinlenir: 5 adımda bir teknik

- #1 Tarafsız ve yargılayıcı olmayın
- #2 Sabırlı olun (sessizlik dönemlerinin "doldurulması" gerekmez)
- #3 Netleştirmek için sorular sorun
- #4 Söylenenleri tekrar yansıtın
- #5 Özetleyin

Aşağıdaki slaytlarda, yukarıdaki 5 noktanın her birine bakacağız.



# #1 Yargılayıcı olmamak

## YARGISIZ OLMAK NE ANLAMA GELİYOR??

Yargılayıcı olmamak, kendi duygularınızı görmezden geldiğiniz veya davranışlarına kör olduğunuz anlamına gelmez. Bu, kişinin davranışını bir kişi olarak kim olduklarından ayırmayı seçtiğiniz anlamına gelir.

**Kendinize sorun: Gerçekten yargılayıcı olmayan biri olabilir misiniz??**

Yargılayıcı olmamak, yaşamın gözlemcisi olmak ve bir davranış veya ifadenin doğru ya da yanlış olup olmadığına karar vermemektir. Hem kendimizin hem de başkalarının tepkilerini ilk gözlemlediğimizde bir davranıştır. Tepkilerimizi gözlemlemek, diğer insanları yargılamak yerine empati kurmanın ve anlamamanın bir yoludur.



# #2 Sabırlı olmak

## RAHATSIZ EDİCİ SESSİZLİK DÖNEMLERİNİ KABUL ETMEK

Sessizlik genellikle bizi rahatsız eder ve doğal olarak "doldurma" ihtiyacı hisseder.

- Sık sık sessizliği kesiyoruz
- Sık sık başkasının cümlelerini bitiririz

Ancak, bu diğer kişinin düşünce trenini bozar. Sabırlı olmak ve sessiz kalmak, diğer kişiye düşüncelerini toplamak ve söylemek istediklerini bitirmek için zaman verir. Saygı gösterir.

### Kontrolü bırakmayı öğrenmek – 3 İPUCU

- ✓ Sessiz kalın – rahatsız olmayı kabul edin  
Diğer kişinin konuşmayı bitirdiğine dair sinyallere dikkat edin
- ✓ Yanıt vermeden önce biraz "bekleme süresine" izin verin



# #3 Soru sorma

Sorduđunuz sorular, aldığınız cevabın türünü belirleyecektir. Bu nedenle, doğru soruları sormak ve bilmek istediklerinize bağlı olarak farklı soru türleri kullanmak önemlidir..

Soru türü	Açıklama / örnek
<b>KAPALI</b>	Dar odak. 'Evet/hayır' veya çok kısa cevaplar davet eder. "Kaç yaşındasın?". "Brighton'da mı yaşıyorsunuz?".
<b>AÇIK</b>	Tartışmayı teşvik eder. "Bu konuda ne düşünüyorsun?" "Ne düşünüyorsun..."
<b>YOKLAMA</b>	"Sonra tam olarak ne oldu?" Bu, daha fazla bilgi edinmek için "açık" bir soruyu takip edebilir
<b>YANSITICI</b>	"Müşterinizle olan bu yüzleşme sizi rahatsız etti mi?" Bir kişinin ifadesinin duygusal içeriğini tekrar edin
<b>Yönlendirici</b>	"Sanırım şimdi üzgünsün değil mi?" Bu her zaman beklediğiniz cevaba yol açar.
<b>VARSAYIMSAL</b>	"What would you do if ...?" Posing a hypothetical situation
<b>ÇOKLU</b>	String of questions/statement



# #4 Söylenenleri geri yansıtmak

Doğal olmayabilir, ancak diğer kişinin söylediklerini yeniden ifade etmek veya tekrarlamak anlayışınızı doğrular ve onlara duyulma hissi verir.

- Söylediklerini gerçekten kastetmedikleri bir durum söz konusu olabilir.;
- onlara bir şeyleri açıklığa kavuşturma veya ne anlama geldiklerini daha da detaylandırma fırsatı verir. ;
- sohbeti daha fazla tartışmak istediğiniz belirli bir noktaya yeniden odaklamanıza yardımcı olabilir..

# #5 Özetleme

Bu, "dinlenmeye" benzer, ancak sonunda yapılır ve hem konuşmacıya hem de dinleyiciye mesajın doğru şekilde "gönderildiğinden" ve "alındığından" emin olmalarını sağlar. Faydaları şunlardır:

- Konuşmacı için: onlara 'kendilerini duyma', düşüncelerini ve duygularını daha bağımsız bir konumdan gözden geçirme şansı verir ve söylediklerine daha fazla genel bir bakış kazanmalarını sağlar..
- Dinleyici için: dinlemelerinin mükemmel olmadığını (hata yaparız ve bunu yapmak sorun değildir) ve dinlemelerinin kalitesini, bir özet kullanarak geliştirmek isteyecek kadar önemsediklerini kabul etmeye yardımcı olur..

**Not: Söylenenler hakkında fikir vermekten kaçının: Bu, artık bir özet değil, bir yorum olduğu için etkili iletişimi engeller.**



# Her gün aktif dinleme pratiđi yapmak

**Günlük hayatta yapılabilecek aktif dinleme tekniklerini uygulamak, mesela:**

- ❖ Bir arkadaşınızla veya aile üyenizle oturun ve size günlerini anlatmalarını isteyin ...
- ❖ Bir meslektaşınızla kahve içip işteki ilk günlerini size anlatmalarını isteyin....

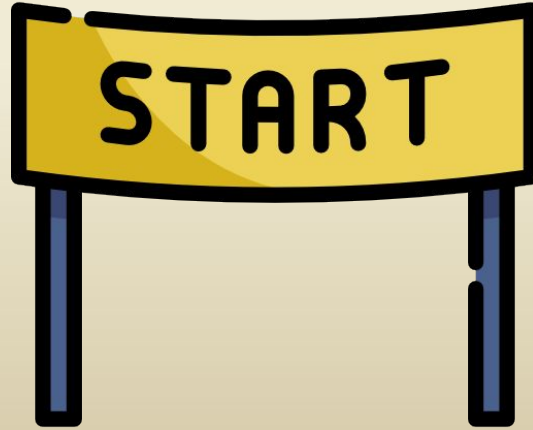


Onları dinlerken, onlara ve hikayelerine odaklanın ve teknikleri kullanmaya çalışın. Ne kadar çok pratik yaparsanız o size daha doğal gelecektir..

# DAHA İYİ BİR DİNLEYİCİ OLUN!

Bu teknikleri tanıştığınız herkesle bilinçli olarak uygulayarak başlayın - meslektaşlarınız, arkadaşlarınız, aileniz ve sevdikleriniz.

Her konuşma sizin için bir fırsattır.  
daha iyi bir dinleyici ol!



# Kendini yansıtma

Farklı kültürlerden gelen insanlarla çalışmak için kendi motivasyonunuzu düşünün:

- Onlarla çalışmaya ne kadar açıksınız?
- Onlar hakkında bilgi edinmek için ne kadar ilgileniyorsunuz?
- Onları aktif olarak dinlemeye ne kadar hazırsınız?

**Yanıtlarınızın bugün farklı olup olmayacağını görmek için ilk öz değerlendirme testi sonuçlarınıza geri dönün...**



**Cevaplarınızı öğrenme günlüğüne yazın**



# Tebrikler!

Modül 3'ü tamamladınız: Kendini Yansıtma  
ve Duygusal Zeka

Öğrenme Köyü'nde yardımcı olacak ve ilham verecek  
materyaller ve kaynaklar bulacağınızı unutmayın.

Buraya tıklayın:

<https://www.bridgemigrants.eu/tr/ogrenme-yeri>



Avrupa Komisyonu'nun bu yayının üretimine verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriklerin onaylandığı anlamına gelmez ve burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından Komisyon sorumlu tutulamaz.