



SOSYAL DUYGUSAL BECERİLER

CASEL

1

ÖZ FARKINDALIK

Kendilik farkındalığının artmasıdır. Kişinin temel özelliklerini, duygularını, değerlerini fark etmesidir. Kendilik farkındalığı artan birey duygu, düşünce ve davranış üçgenini daha iyi yönetebilmektedir.

2

ÖZ YÖNETİM

Duygu, düşünce ve davranışları ortama uygun şekilde düzenleyebilme becerisidir. Bu beceriye sahip kişiler stresle baş etme ve zorluklara karşı motive olmada oldukça etkileyici performanslar sergilemektedirler.

3

SOSYAL FARKINDALIK

Farklılıklara karşı geliştirilen farkındalık becerisidir. Empati, saygı, etkin dinleme ve takdir etme sosyal farkındalığa eşlik eden becerilerdir.

4

İLİŞKİ GELİŞTİRME

Açık, net, anlaşılır ve amaca hizmet eden ilişki geliştirebilme becerisidir. Bu beceriye sahip bireyler çatışmaları doğru yönetebilirken gerektiğinde yardım isteme yoluna da gidebilirler.

5

SORUMLU KARAR VERME

Etik ve ahlaki değerlerin dikkate alındığı kararları ifade eder. Bu bireyler kararın kendisi üzerindeki etkisi kadar çevre ve insanlık üzerindeki etkisini de dikkate alır.