

## ÖZ DİSİPLİN NEDİR?

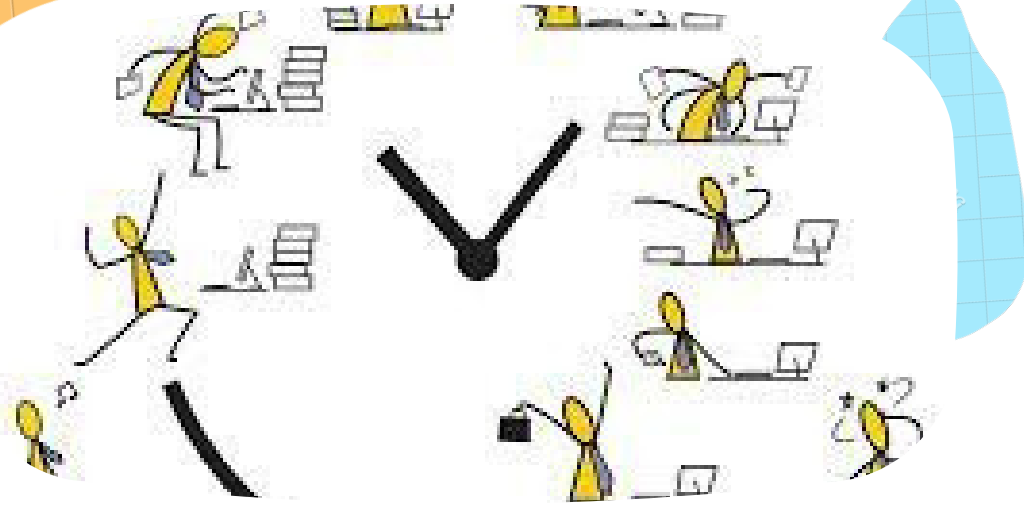
Öz disiplin; Kilpatrick'in (1960) tanımına göre kişinin hem içsel tatminini sürdürmek hem de toplumun beklentilerine uyum sağlamak amacıyla kendi eylemleri üzerinde kontrol sahibi olmasıdır.

"Güç, başkalarına  
hükmetmektir; gerçek güç  
kendine hükmetmektir."

Lao Tzu

ÖZ DİSİPLİN  
GELİŞTİRME  
(ÖĞRETMEN)





## ÖZ DİSİPLİN SAHİBİ BİREYLERİN ÖZELLİKLERİ

- Dinlemek
- Yönergeleri takip etmek
- Gerçekçi olmak
- Soru sormak
- Çözüm odaklı olmak
- Zaman, mekan ve insanları organize etmek
- Etkili iletişim kurmak
- Liderlik yapmak
- İş birliği yapmak

## Öz Disiplin Kazanma Yolları



### Zamanı Planlayın

Etkili zaman yönetimi günü daha verimli kullanmanızı sağlar. Her insanın 24 saati vardır. Ancak bu saati verimli kullananlar bir adım öne çıkar.



### Hedef Belirleyin

Gerçekçi, açık ve net hedefleriniz olması öz disiplin sağlamanızda önemli bir yere sahiptir.



## Kendinizi Tanıyın



Öz disiplinli olmanın en önemli adımı kişinin kendisini tanımasıdır. İlgisi, yetenek, değer ve kişilik özelliklerinizin farkında olun.



## Hayal Kurun

Hedefinize ulaşmış olduğunuzu ve bu durumun size kazandırdığı avantajları hayal edin.



## Azimli ve Kararlı Olun

Azimli olmak, vizyonundan vazgeçmemeyi, ne kadar sürerse sürsün ve ne kadar zor olursa olsun hedefe varılacağını düşünmeyi gerektirir.



## Kendinizi Ödüllendirin

Hedeflerinize ulaştığınızda çalışmanızı sürekli kılmak ve motive olmak için kendinize küçük ödüller verin.



## Model alın

Sizinle benzer hedefleri başarmış kişileri takip edin ve kullandıkları yöntemleri inceleyin.