



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



TÜRKİYE ULUSAL AJANSI  
TURKISH NATIONAL AGENCY

# **Karar Verme, Hedef Belirleme, Eylem Planı Yapma**



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



# YARDIM İLİŐKİSİNİ KURMA VE GELİŐTİRME





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## **Yardııı Becerileri Neden Önemlidir?**



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



- Kariyer geçişi yaşayan bireyler neler hissederler?
  - Kırılganlık
  - Kaygı
  - Korku
  - Kızgınlık
  - Depresyon
- Danışanın kendisini **rahat hissetmesi neden önemlidir?**
- **Bunun için neler yapmanız gerekir?**
- O halde **yardıml etme becerisi** nedir?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Yardıı İlişkisinin Unsurları

- **Kabul**
- **Saygı**
- **Empati**
- **Güven**
- **Gizlilik (mahremiyet)**
- **İçtenlik**



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



TÜRKİYE ULUSAL AJANSI  
TURKISH NATIONAL AGENCY

# Kabul

Danışanı yargılamadan olduğu gibi kabul etmek ve ona böyle davranmak demektir.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



# Saygı

Saygı, diğer bireylere **itibarlı** ve **saygın** oldukları yönünde tutumlar takınmaktır.

Danışanı **yargılamadan**, olduğu gibi kabul etme tutum ve davranışı yardım ilişkisinin en can alıcı noktasını oluşturur.

Kariyer geçişlerinin doğası itibariyle son derece **stresli** bir iş olduğunu unutmamak gerekir.





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



# Empati

Kendimizi danışanın yerine koyup onun neler hissettiğini anlamaya çalıştığımızda yani danışana onun kendi perspektifinden baktığımız zaman *empatik* olmuş oluruz.





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Güven

Güven danışanın danışman ile olan ilişkisinde kendisini güvende hissetmesi ve danışmanın onun iyiliği için ve ona yardım etmek için bu ilişkiyi kurduğunun farkında olmasıdır.

Danışanlar bir kez bize güven duyduklarında, büyük bir olasılıkla yaşantı ve duygularını açıklayacak ve bizimle paylaşacaklardır.





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Gizlilik (mahremiyet)

- Konuşulanların orada kalması.
- Güven kolay kazanılır mı?
- Güven kazandırmak için neler yapabiliriz?
- **Güven ancak bir emek harcanırsa elde edilir.**





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



TÜRKİYE ULUSAL AJANSI  
TURKISH NATIONAL AGENCY

# İçtenlik ve Samimiyet

Sıcak, içten ve samimi olmak insan ilişkilerinde son derece önemlidir.

İçtenlik tavır ve duygularının **sahte** ve **yapmacık** olmamasıdır.

**İçten ve samimi iletişim kurmanın göstergeleri nelerdir?**

- Göz kontağı,
- Ses tonu,
- Dikkatli dinleme,
- Uygun olduğunda espri yapma,



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



- Vb.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Yararlanılabilecek Teknikler

- **Önemseme**
- **Etkili dinleme**
- **Yansıtma**
- **Yüreklendirme**
- **Soru sorma.**





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



# Önemseme – Değer Verme

- Ciddi biçimde dinlemek
- Konsantre olmak
- Kişinin ne söylediğini anlamak için çaba harcamak
- Kısacası bütün bedenle birlikte dinlemek.

Yeterince dikkate almama, önemsememenin göstergeleri:

- Yetersiz göz kontağı,
- Başka şeylerle meşgul olma
- Söylediklerimizle ilgisi olmayan yanıtlar alma sayılabilir.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Etkin Dinlemenin Unsurları

- Danışanla karşı karşıya oturmak
- Beden duruşu
- Danışana doğru hafif eğik bir pozisyon almak
- Gz iletişimini kurmak
- Görece rahat olmak





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Dinleme

Dinleme davranışı basit gibi görünmekle birlikte gerçekte son derece karmaşıktır.

Bunun iki nedeni vardır.

1. Mesajın içeriğini doğru anlamak
2. Bu içeriğe eşlik eden duyguları yakalamak





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Yansıtma

Danışanla ilişkinizde hem danışanın dile getirdiği **içeriği** hem de mesajdaki **duyguyu** yakalayıp bunu yansıttığınızda yardım becerilerinizi daha etkili bir biçimde kullanabilirsiniz.

**İçeriği yansıtmak**, danışanın söylediklerinin önemli noktalarını **özetlemek** ya da **kendi sözcüklerinizle** yeniden dile getirmektir.

**Duyguları yansıtmak** ise verilen mesaja eşlik eden yani bireyin yaşadığı **yaklaşık duyguyu** yakalayıp bunu **ifade etmektir**.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Yansıtma - Örnek

- Anahtarımı kaybettim, korkarım iş randevusuna zamanında gidemeyeceğim.
- “Engellenmiş olmalısın. Bu randevu senin için önemli olmalı.”



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



TÜRKİYE ULUSAL AJANSI  
TURKISH NATIONAL AGENCY

## Etkinlik: Duygu Sözcüklerini Seçme ve Kullanma

- Yansıtmanın önemli bir boyutu danışanın ifade ettiği sözcüklerden yola çıkarak onun yaşadığı **duyguyu yakalama yeteneğidir**.
- Bunu yaparken kendinizi danışanın yerine koyup, o **durumda kendiniz olsaydınız** ne hissederdiniz diye düşünmeniz sıkça kullanılan yararlı bir tekniktir.
- Daha sonra danışanın ifade ettiği duyguya **eşdeğer bir duygu** sözcüğü ya da deyimi seçmelisiniz.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Örnek Durumlar

- Uzun ve yorucu bir çalışmadan sonra ödevinizin çıktısını almak üzereyken elektrikler kesildi.
- Duygu sözcükleri:  
.....
- Uzun süredir haber alamadığınız bir arkadaşınızdan e-mail yoluyla iyi haberler aldınız.
- Duygu sözcükleri:



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Hım Hım

- Danışanı ilgiyle dinlediğinizi göstermek ve konuşmasını sürdürmeye cesaretlendirmek için kullanılan tekniklerden birisidir.
- Pek çoğumuz konuşma süresince doğal olarak başımızı öne doğru sallayarak “**seni dinliyorum konuşmana devam et**” mesajını karşıımızdakine veririz.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Soru Sorma

- Konuştuğumuz kişinin ne söylediğini doğru anlayıp anlamadığımızı **netleştirmek** için sıkça ona soru sorarız.
- Danışanımızı **daha derinlemesine anlamak** için kullanırız.
- Örneğin bir danışan:  
“keşke mülakat sürecinde gereksiz konuşmamayı becerebilsem” diye söylediğinde, siz ona;  
“ne demek istiyorsun? Bu sözlerinle söylemek







Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



istediklerini biraz daha açar mısın?” diye soru sorabilirsiniz.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Kapalı Uçlu Sorular

- Yanıtı “**evet**” veya “**hayır**” ile ya da bir sözcüklük kısa yanıtlarla verilebilecek türde sorulardır.
- Kapalı uçlu sorular çoğunlukla **spesifik olguları** ya da düşünceleri ortaya çıkarmak için sorulur.

Örneğin:

- Bilgisayarda Excel programını kullanabiliyor musunuz?
- Ehliyetiniz var mı?
- Çay mı alırsınız yoksa kahve mi?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Kapalı Uçlu Soru Sormanın Avantajları

- Yanıtlanması **kolay** sorulardır.
- Bilgiye **çabuk** ulaşmağı ve **netliğe** kavuşturmayı sağlar.
- Özellikle danışanın ilk başvurusunda kariyer konusunda gereksinimlerini saptamada ya da hangi servisten yararlanması gerektiğini belirlemede.
- Örneğin yarın sabah 9.00'da buluşabilir misin?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Kapalı Uçlu Soru Sormanın Dezavantajları

- **Danışanı** kısa yanıt vermeye zorlar ve **sınırlandırır**.
- Soruyu **soranın konuşmayı kontrol etmesine** yol açar,
- Danışanın konuşma süresini sınırlar.
- Görece **az bilgiye ulaşılır**.
- Danışana **sorguluyor hissini verebilir** ve buda güvensizliğe ve **dirence yol açabilir**.
- Danışan eleştiriye uğramış hissine kapılabilir.
- Örneğin işe zamanında gitme sıkıntısı çektiğini söyleyen bir danışana “**alarm**”



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



saatin yok mu?" diye sormak onda eleştirilme hissi uyandırabilir.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Açık Uçlu Sorular

- Danışanı kapalı uçlu sorulara oranla **daha uzun konuşmaya** davet eder.
- Genellikle **ne, nasıl veya neden** sözcükleri ile başlar.
  - En son işinden ayrılma nedenini açar mısın?
  - Bana biraz gelecek planlarında söz eder misin?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Açık Uçlu Soru Sormanın Avantajları

- Danışanı **kendi duygu ve düşüncelerini**, başlarından geçenleri ifade etmeye davet eder.
- Danışana **daha fazla kontrol** imkanı tanır.
- **Hesapta olmayan bilgilere** ulaşma şansı tanır.
- Örneğin danışan kendisine sorduğunuz açık uçlu bir soruyu yanıtlarken bir takım beceri ve yaşantılarından söz eder ki, bu bilgilere “evet” “hayır” türü kapalı uçlu sorularla ulaşma olanağınız olmayacaktır.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Açık Uçlu Soru Sormanın Dezavantajları

- Danışanın **ana konudan** uzaklaşmasına olanak sağlayabilir.
- Danışan konuşması gereken ancak kendisini kötü hissettiği bir konuyu es geçip **daha az önemli** ancak konuşmaktan çekinmeyeceği konulara girmesine yol açabilir.





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



# Açık ve Kapalı Uçlu Soru Sorma Etkinlikleri



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



**İş deneyimim çok fazla.**

**Soru:**

.....

**Bu eğitim programına katılmam imkansız gibi.**

**Soru:**

.....

**Bundan sonra ne yapacağımı bilemiyorum.**

**Soru:**

.....

**İşverenlerin dikkatini çekecek herhangi bir becerim yok.**



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



Soru: .....



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



Patronumla aramda pek çok sorun yaşıadım.

**Soru:** .....

En son işimi gerçekten sevdim.

**Soru:** .....

Önce bir sürücü kursuna gitmem lazım.

**Soru:** .....

Aralıktan önce bir karar vermeliyim.

**Soru:** .....



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Bu Bölüm İçin Önerilen Kaynaklar

- Pişkin, M. Ve Öner, U. (1999). *Görüşme İlke ve Teknikleri*. Ankara: SBF ve İİBK Yayınları. (1. Bölüm).
- Corey, M.S. & Corey, G. (1998). *Becoming a helper (3rd ed.)*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Cormier, S., & Cormier, B. (1998). *Interviewing strategies for helpers: Fundamental skills and*
- Egan, G. (1990). *The skilled helper: A systematic approach to effective helping. (4th ed.)*. Monterey, CA: Brooks/Cole.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



# İLK GÖRÜŞME

KAYNAKLAR VE ENGELLERİN  
BELİRLENMESİ



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



# İlk Görüşmenin Amacı

- Danışanın kariyer hedeflerinin
- İhtiyaçlarının,
- Güçlü yanlarının ve
- Engellerinin belirlenmesidir.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## İlk Görüşme Ne Kadar Sürer?

- İlk görüşme **yaklaşık bir saate** kadar sürebilir ve danışanın yaşam öyküsüne ilişkin bilgiler de dahil olmak üzere olası pek çok bilgi toplanır.





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## İlk Görüşmede Sadece Bilgi Mi Toplanır?

- İlk görüşmede sadece bilgi toplamakla kalınmaz bunun ötesine de geçilir.
- Bir sonraki aşamada danışanla yapılacak işlemler üzerine de odaklanır.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Başka Ne Yapılır?

- Kariyer danışmanları bu süreçte **yardım becerilerini** kullanmalı,
- Danışanın anlattıklarını **dikkatli** bir biçimde **dinleyip küçük notlar tutmalı**,
- Ayrıca **kurumun sunduğu hizmetleri** de danışana açık bir biçimde **anlatmalıdırlar**.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



# İlk Görüşmenin Amaçları

- Danışanın **hem geçmişi hem de bugünkü** durumuna ilişkin bilgi sahibi olarak onu tanımak ve anlamak.
- Danışanın **kariyer amaçlarını** belirlemek ve tanımlamak.
- Hedefe ulaşabilmek için sahip olunan **kaynaklar** ile olası **engelleri** belirlemek.
- Danışanın gereksinimleri ile kurum tarafından sunulan hizmetler arasında bir **eşleme yapmak**.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



# İlk Görüşme

- İlk görüşmede **konuşulanların gizliliği** açısından mümkün olan en **uygun bir ortamda** yapılması gerekmektedir.
- İlk görüşmede elde edilecek bilgilerin türü kurumdan kuruma değişebilir.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Elde Edilmesi Gereken Bilgiler

- Danışana ilişkin temel bilgiler (yaşı, cinsiyeti vs)
- İş deneyimi ve işe dönük becerileri
- Eğitim özgeçmişı
- Güçlü olduğu spesifik özellikleri: tutumları, destek kaynakları
- Öğrenme, mali ya da diğer engelleri



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



- Danışanın ilgileri ve kariyer amaçları



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



TÜRKİYE ULUSAL AJANSI  
TURKISH NATIONAL AGENCY

- İlk görüşmenin nasıl yapılacağına ilişkin **spesifik bir format yoktur.**
- Önce danışanı **saygı** ile karşılayıp, iyi bir göz kontağı ve sıcak bir el sıkıştıktan sonra onu ikinizin karşılıklı ve rahat olarak oturabileceğiniz ve **özel konuları** konuşabileceğiniz **uygun bir mekana geçiniz.**
- Her hangi bir sosyal ortamda nasıl konuşuyorsanız öyle konuşun.
- Zamanın uygun olduğunu düşündüğünüz bir anda, **danışana** daha iyi yardım sunabilmek ve hangi hizmetlerden yararlanabileceğini belirleyebilmek için **geçmişine ve bugününe ilişkin bir takım sorular soracağınızı söyleyiniz.**



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## **İlk Görüşmede Sorulabilecek Olası Sorular**





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Kendini kısaca tanıtabilir misin?

- Kaç kardeşsiniz?
- Kaçınıcı çocuksun?
- Diğerlerinin eğitim düzeyi nedir?
- Anne babanın eğitimi ve meslekleri nedir?
- Yaşamın çoğunu geçirdiğin yer(ler)?
- Hangi okullarda okudun?
- Kendini akranlarıyla farklı gördüğün yönler neler?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



TÜRKİYE ULUSAL AJANSI  
TURKISH NATIONAL AGENCY

## Kariyer hayalleri

- Küçükken ne olmak isterdin?
- Şu andaki seçiminle çocukluktaki seçimlerin arasındaki farklılıklar nelerdir?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## YAŞANTILAR

- Şu ana kadar ne tür eğitimler aldın?
- Hangi okullarda okudun?
- Hangi sınavlara girdin?
- Bu eğitimler ve sınavlar süresince neler yaptın?
- Ne tür yaşantıların var?
- Ne gibi engellerle karşılaştın?
- Bu engellerle nasıl başa çıktın?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



TÜRKİYE ULUSAL AJANSI  
TURKISH NATIONAL AGENCY

## Bireysel özelliklerinden bahsedecek olsan neler söyleyebilirsin?

- **İlgiler:**
  - Neleri yapmaktan hoşlanıyorsun ya da neleri yapmaktan hoşlanmıyorsun?
- **Yetenekler:**
  - Hangi konularda kendini daha başarılı hissediyorsun/ yetenekli buluyorsun?
  - Başarısız olduğunu düşündüğün alanlar nelerdir?
  - Derslerdeki başarın hakkında neler söyleyebilirsin?
  - Bu başarıdan ne gibi etkenler rol oynadı? Nasıl?
- **Değerler:** Hayatında önem verdiğin, senin için anlam ifade eden değerler nelerdir?
- **Mesleki Değerler:** Mutlaka çalışma yaşamımda olmalı dediğin önem verdiğin unsurlar nelerdir? Seçmeyi düşündüğün mesleği yaptığında neleri elde etmek isterdin?
- **Kişilik:** Seni akranlarından farklılaştıran özelliklerin nelerdir? / Kişiliğın hakkında neler



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



söyleyebilirsiniz?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Önemli Kişiler

- Hayatınızda sizin için önemli olan kişiler kimlerdir?
- Eğitim veya çalışma hayatını örnek aldığınız kişiler kimlerdir?
- Hangi yönleriyle örnek alıyorsunuz?
- Kariyer kararını verirken çevrendeki insanların (ebeveynler, arkadaş veya akrabaların) tutumu nasıldı?
- Onların söyledikleriyle veya davrandıklarıyla ilgili neler düşünüyorsunuz?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Öncelikler

- Şu anda yaşamında öncelikli alan/durum dediğin neler var?
- Bu durumları öncelikli yapan nedir?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Kariyer Kararları

- İleride hangi mesleği yapmak istiyorsun?
- Bu bölüme karar verirken kimler nasıl etkili oldu?
- Hangi konuda eğitim almak istiyorsun?
- Bu bölüme karar verirken kimler nasıl kararında etkili oldu?
- Kariyer kararının hangi yönleriyle sana cazip geliyor?





Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## Bilgi Kaynakları

- Okumak istediğin bölümle ilgili neler biliyorsun?
- Bu bilgilere nasıl ulaştın?
- Bu bilgilerin yeterliliği konusunda neler söyleyebilirsin?
- Yapmayı düşündüğün mesleğe giriş koşulları hakkında neler biliyorsun?
- Bu bilgilere nasıl ulaştın?
- Bu bilgilerin yeterliliği konusunda neler söyleyebilirsin



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



TÜRKİYE ULUSAL AJANSI  
TURKISH NATIONAL AGENCY

## Kariyer Engelleri:

- Kariyer hedeflerine ulaşmanı engelleyecek faktörler sence nedir?
- Bu etmenler hangi yönleriyle seni etkileyebilir?

## Kariyer destekleri:

- Bu hedeflere ulaşmanı sağlayacak özellikler seçmeni istesem, hangi özellikleri seçerdin?
- Kariyer hedefini ulaşmanı kolaylaştıran geçmiş yaşantıların, mesleki hedeflerin, kişisel özelliklerin nelerdir?



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## İlk Görüşme Sonrası Yapılacaklar

- Bir eylem planının hazırlanması
- Uygulanacak uygun ölçme aracının belirlenmesi
- Danışanın meslek ya da iş konusunda bilgi toplamasına yardım edilmesi
- Danışana bilgisayar temelli sistemleri ve/veya interneti nasıl kullanacağını öğretilmesi
- İş arama becerileri konusunda yardım edilmesi
- Eğitim gereksinimi olanların sevk edilmesi
- Gerektiğinde sevk edilecek olası yerin belirlenmesi



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



- Diğer:



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



- Dikkat edilecek olursa bu soruların bir bölümü doğal olarak beraberinde başka soruların da sorulmasına yol açıyor.
- İdeal olarak yeni bir konuya başlarken **danışanı** açmak ve **konuşturmak için açık uçlu sorular sormak**,
- Ancak elde edilen bulanık bilgileri **netleştirmek için** ise **kapalı uçlu sorular** sormak daha uygundur.
- Danışana karşı açık olun, onu yargılamayın ve etkin dinleme becerilerinizi kullanın.



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## **Karşı Karşıya Kalınan En Yaygın Güçlükler ve Engeller**

- Motivasyon
- Eğitim ve Transfer Edilebilir Beceriler
- Destek Sistemleri
- Zamanlama
- Karar Verme Becerisi
- Mali Durum
- Çocuk ve Yaşlı Bakımı
- Fiziksel ve Ruhsal Sağlık Konuları
- Diğer



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+



## **Etkinlik 6**

### **Danışanla ilk görüşme yapma**

Danışman

Danışan

Gözlemci



Avrupa Birliği tarafından  
finanse edilmektedir



Erasmus+

