NefesEgzersiziYapınFizikselAktivitelereZamanAyırınNefes egzersizi ve fiziksel aktivite olumsuz

düşüncelerlebaşaçıkmayayardımcıolmaktadır.Nefes egzersizleri sakinleşmeyi ve çok daha olumlu

duygularakapılmayısağlıyor.Nefesçalışmaları

sayesinde olumsuz duyguları pekiştiren yüksek nabız, fizikselgerginlik,kanakışhızınormaledönüyor.Buda kişinin kendini daha dingin ve huzurlu hissetmesini

sağlıyor.

Fiziksel egzersizler de aynı şekilde kişinin olumsuz düşüncelerle başa çıkmasını sağlıyor. Egzersiz yapan bireylernegatifenerjiyiegzersizleberaberboşaltıyor.

OlumsuzDuygunuzunAçığaÇıkardığıİlkTepkininTamTersini Yapın

Duygulardavranışlarımızaetkieder.Olumsuzduygular ise olumsuz davranışları tetikler. Başarılı bir kariyeriçin olumsuz davranışları kontrol altında tutabilmek gerekir. Bunu yapabilmenin en kolay yolu olumsuz

duygukarşısındavücudunuzunvereceğiilktepkiyifark edip durdurmaktır. Tepkinizi baskılamaya çalışırken nefes egzersizi yapabilir ve daha yapıcı bir tepki için alternatif üretebilirsiniz.

Örneğin;çokiyihazırlandığınızbirsunum

beğenilmediğindeüzülüpkırıklığauğramakya da

öfkelenipkızmakyerinekonuşabilirsiniz.Yöneticinize daha detaylı geri bildirim almak ve nerede eksik

olduğunuzu öğrenmek için toplantı talep edebilirsiniz. Böylece zaman kazanmış olur ve toplantı süresine kadar biraz daha sakinleşebilirsiniz. Toplantıda konuşmaküzeresorularınızıçıkarabilirveduygularınızı yöneticinize daha iyi ifade edebilirsiniz. Bu sayedeçok daha yapıcı ve profesyonel bir tepki göstermiş olabilirsiniz.

Başarılı Bir Kariyer İçin Açığa Çıkan Duygunuzun TamTersiniHissettirecekAktivitelerYapınyadaHayalEdinÖfkelendiğinizde ya da üzüldüğünüzde duygularınızı olumluyöndedeğiştirecekaktivitelereyönelebilirsiniz. Eğlenceli bir film izlemek, fıkra ya da capsler okumak, güldüren videolar izlemek gibi. Ayna karşısına geçip öyle hissetmeseniz de gülümseyebilir hatta birkaç kez kahkahaatabilirsiniz.Budavranışlariçinizdengelmiyor olsa dahi zihninizi kandırmak için “miş” gibi yapmanız duygunuzu değiştirmeye yarayacak.

Meditasyon,yogagibizihniarındıran,vücudu

dinginleştiren ve esneten çalışmalar da olumsuz düşüncelerlebaşaçıkmayıkolaylaştırıyor.Tümbunları yapabilecek ortamınız ya da fırsatınız yoksa kendinizi yapıyormuş gibi hayal edebilirsiniz. Hayal etmekte en az yapmak kadar duygularınızın değişimine etki edecektir. Sizi mutlu edecek ya da gülümsetecek bir anınızı düşünebilir ya da zihninizde yeni bir imaj canlandırabilirsiniz.

Başarılı birkariyer için çocuklukta duygu düzenleme becerisikazanılmalıdır.Ergenlikteveyetişkinlikteise bu beceri yaşın getirdiği yeni dönem ve tecrübelere uygun şekilde geliştirilmelidir.

“Duygulardalgalargibidir.Gelmesini engelleyemezsinamahangisindesörf yapacağını sen seçersin.”

JonatanMarrtensson

DUYGU DÜZENLEME

Öğrenci Bilgilendirme Broşürü



MİMAR SİNAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

PSİKOLOJİKDANIŞMANLIKVE REHBERLİK SERVİSİ

**Başarılı bir kariyer için** çocuk, ergen ve yetişkinlerde duygudüzenleme(regülasyon)becerileriningelişmesi gerekiyor.

Ergenlikte bu beceri çocuklukta atılan temellere göre şekilleniyor.Yetişkinlikteedinilenduygusaldeneyimler sonucu duygu düzenleme becerisi gelişiyor ya da

tamamen köreliyor. Dolayısıyla kişinin duyguları üzerinde kontrol geliştirebilmesi, duygularını yönetebilmesi ve düzenleyebilmesi kariyerini doğrudan etkiliyor. Başarılı bir kariyer için bireyin duygudüzenlemebecerileriniiçvedışkaynaklardan yararlanarak geliştirmesi gerekiyor.

# DuyguDüzenlemeBecerisiNedir?

Duygu düzenleme becerisi bireyin sahip olduğu bir duyguyuyönetmeküzerekullandığıtümstratejilerdir. Bu duygu olumlu ya da olumsuz olabilir. Duygunun stratejik şekilde yönetilebilmesi için kişinin duygusu

karşısındaaçığaçıkanilktepkiyidurdurmasıgerekiyor.

Kişinin sağlıklı tepki verebilmesi için doğru tepki üzerinedüşünmesivesonrasındadahaolumlubir tepkide bulunması gerekiyor.

Duygularüzerindekibuotokontrolbireyinkişisel

gelişimini,sosyalilişkilerinivekariyerinibüyükölçüde etkiliyor.

Yeterli duygu düzenleme becerisi edinilemezse kişinin çocukluktanbaşlayarakyetişkinliğekadarduyguodaklı sorunlar yaşaması muhtemeldir. Oysa yeterli duygu düzenleme becerisine sahip olan biri duygularının

farkındadır.Bukişilerduygularınıkolaycatanır,kabul eder ve dürtüsel davranışlarını kontrol edebilir.

Elbettekinegatifduygulardaaçığaçıkabilir,duyguları düzenleyebilme becerisi negatif duyguların açığa

çıkmasınıengellemez.Ancakbubecerinegatif

duygulardadahiolumlubiramacauygundavranış sergileyebilmeyi sağlar. Başarılı bir kariyer

içinolumsuzduygularüzerindeözdenetim sağlanabilmelidir.

Duygukontrolüsadeceolumsuzduygulariçindeğil

yerigeldiğindeolumluduygulariçindekullanılmalıdır.

Özellikleyetişkinlikteduygularınyeri,zamanıve miktarıdengeliolmalıdır.Keyfinizinçokyerinde olduğu bir gün geçiyor olabilirsiniz ancak ekip

arkadaşınızın morali bozuk olabilir. Sizin için iyi ama biryakınınıziçinfelaketbirgünolabilir.Bircenazede olabilir ya da bir kazaya denk gelebilirsiniz.

# BaşarılıBirKariyerİçinErgenlerdeveYetişkinlerde Duygu Düzenleme Nasıl Olmalı?

Ergenlik donemi, yaşamın en zorlu dönemlerinden biridir. Birey bu dönemde fiziksel, zihinsel ve hormonal olarak değişir. Üstelik bu dönem ergenin birden fazla sorumluluğu üstlendiği önemli bir dönemdir.[Gencin budönemde kendinitanıması, ilgialanlarınıkeşfetmesi,bağımsızlaşmasıvekendinebirkariyer çizmesi gerekir.](https://abakariyer.com/kariyer-danismanligi-2/)

Buzorludönemdesıksıkistenmeyenduyguve

davranışlar açığa çıkabilir. Gencin başarılı bir kariyer için duygu düzenleme becerilerini geliştirmesigerekir. Yetişkinlikdönemiergenlikkadarkarmaşalariçermese de daha fazla sorumluluk üstlenilen önemli bir dönemdir. Bu dönemde kariyerde başarı elde etmek, aile kurmak, yaşam standartlarını iyileştirmek gibi sorumluluklar üstlenilir. Bu sorumluluklardan birinde bile olumsuzluk yaşansa diğer yaşam alanlarına olumsuz duygular etki edebilir. Bu nedenle

bireyinbaşarılıbirkariyeriçinduygudüzenleme becerilerini geliştirmesi gerekir.

Sadecekariyeriçindeğilhayatınınheralanındamutlu

olabilmesiiçinyetişkinlerinduygukontrolü kazanabilmesi gerekir.

# ErgenveYetişkinlereDuyguDüzenlemeBecerilerini Geliştirmek İçin Öneriler

OlumsuzDüşünceleriDahaOlumluyadaNötrDuygularla Değiştirin

Duyguvedavranışlarımızıaçığaçıkaran

düşüncelerimizdir. Olumsuzduygu ve davranışlarımızı besleyen de olumsuz düşüncelerimizdir. Bu nedenle duygu düzenleme becerisi geliştirebilmek içinilk önce olumsuzdüşüncelerinizifarketmelisiniz.Düşüncelerin farkınavarmakkolaydeğildir.Durup,değerlendirmeyi gerektirir. Kimi zaman herhangi bir düşüncemiz

olmadığını zannederiz. Başarılı bir kariyer için bu düşünceleriyakalamakvedeğiştirmekiçinegzersiz yapmak gerekir. Temel düşüncenizi bulmak için

kendinizesorularsormalısınız.

Bu duygumun altında yatan düşüncem ne? Bu düşüncem neden bu duyguya neden oluyor? Bu düşüncem ne kadar gerçeği yansıtıyor? Bu duygumu daha yapıcı bir duygu ile değiştirmek için farklı ne düşünebilirim?Buyenidüşüncedahaolumluduygular hissetmemi destekliyor mu?