



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

CESUR OLMA

SEBATKARLIK

DÜRÜSTLÜK

YAŞAM COŞKUSU

*PSİKOLOJİK DANIŞMA
VE
REHBERLİK BİRİMİ*

ADRES

Gazipaşa Mahallesi, Eskişehir Teknik
Üniversitesi İki Eylül Kampüsü 26555,
Tepebaşı/ESKİŞEHİR

İLETİŞİM

e-posta: estupdr@eskisehir.edu.tr
Tel: + 90 222 321 35 50 - 7291



Kaynakça ve Önerilere
Ulaşmak İçin QR Kodu
Okutunuz.



KARAKTER GÜÇLERİ VE ERDEMLER
CESARET

YAŞAM COŞKUSU

Yaşam coşkusu karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- Enerjim ve ruhum var.
- Kendimi enerjik, moralli ve uyanık hissederim.
- Kendimi nadiren tükenmiş hissederim.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- İyi uyuyun, iyi beslenin ve egzersiz yapın.
- Her zaman denemek istediğiniz bir aktiviteye katılmayı deneyin.
- Yapmanız gereken bir işi daha eğlenceli hale getirmenin yollarını arayın.

SEBATKARLIK

Sebatkarlık karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- Bir işi yapmak için yeteri kadar uğraşırım.
- Bir şeyi başaramazsam yine denerim, kolay pes etmem ve yeni yollar ararım.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- Kendinize haftalık 3 küçük hedef belirleyin ve bu hedefleri adımlara bölerek tamamlamaya çalışın.
- Bir sebze veya meyve yetiştirmeye çalışın.

Karakter Güçleri ve Erdemler

Pozitif Psikoloji temelinde oluşturulan bu kavramlardan **Karakter Güçleri**, karşılaşılan güçlükleri aşmak amacıyla etkin bir şekilde kullanabileceğimiz, üzerinde çalışabileceğimiz ve geliştirebileceğimiz rotalardır. Bu karakter güçlerini kapsayan erdemlerden biri olan **Cesaret Erdemi** ise, bireyin yaşamda karşılaştığı zorluklar ve engellere rağmen bir işi başarma motivasyonuna yönelik duygusal yeterliliklerini ifade eden erdem boyutudur.

CESUR OLMA

Cesur olma karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- Gerektiğinde risk alabilirim.
- Yaptığım işlerin sorumluluğunu alırım.
- Bir güçlük beni bir işi yapmaktan alıkoyamaz.
- Korkularım var ama onlarla başa çıkabiliyorum.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- Bir korkunuzu düşünün, yüzleşin ve sağlıklı bir adım atın.
- Bir ortamda fikirlerinizi çekinmeden belirtin.
- Aranızda farklar olan ancak iyi ilişkiler kurabileceğiniz bir arkadaş edinin.
- Güçlüklerle rağmen başardığınız bir eylemi fark edin ve kendinizi takdir edin.

DÜRÜSTLÜK

Dürüstlük karakter gücüne sahip olduğumu nasıl anlarım?

- Kendim olabilmek benim için önemlidir, yalan söylemekten kaçınırım.
- Duygularım ve düşüncelerim konusunda açık ve dürüstüm.
- Verdiğim sözleri yerine getirmeye çabalarım.
- Sahip olduğum değerler ışığında yaşarım.
- İnsanların işlerinin ancak doğruyu söyledikleri zaman yolunda gideceğini düşünürüm.
- Olmadıkları gibi davranan insanları gördüğüm zaman bu durum hoşuma gitmez.

Bu karakter gücünü nasıl geliştiririm?

- Yalanlar beyaz da olsa yalandır, kaçınmaya çalışın.
- Yalan söyleyemez bile fark ettiğinizde hemen düzeltin, özür dileyin.
- Hata yapabilirsiniz, bu normaldir, kabul edin, telafi etmeye gayret edin.
- Mesleğinizin etik kurallarını öğrenin ve uygulayın.
- İnsan veya grup seçmeksizin duygularınız ve düşünceleriniz konusunda açık olun.
- Zor bir durumda kalsanız bile verdiğiniz sözleri tutmaya gayret edin.