



HAYIR
DİYEMİYORUM:

ATILGANLIK
BECERİLERİNİ
GELİŞTİRMEK



NE DEĞİLDİR?

**Atılganlık, “her zaman '1 numara' olma”
ya da 'üstün olma' arayışı değildir;
'Atılganlık, katı olmak ve uzlaşmayı
tümüyle reddetmek de değildir. Kısaca,
atılgan olmak, saldırgan olmak değildir.
Bu ikisi tümüyle birbirinden farklı
şeylerdir.**

ATILGANLIK

ÇEKİNGENLİK

SALDIRGANLIK



PEKİ ATILGAN OLMAK NEDİR?



Atılganlık kişinin düşünce ve isteklerini karşısındakilerin haklarını çiğnmeden ifade edebilmesidir. Birey duygu ve düşüncelerini karşısındakine direkt ve dürüst bir şekilde ifade eder.

Atılganlık saldırgan davranmayı gerektirmez. Saldırganlık başkalarına rağmen istediğini elde etmek, onların haklarını hiçe saymak demektir.



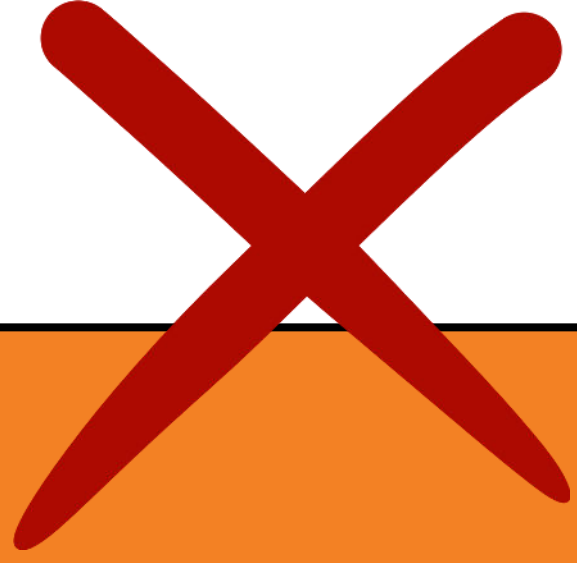
Neden Atılgan Olamıyoruz?

Bizler değişik nedenlerle girişken olmaktan kaçınabiliyoruz. "Ayıp olur", "Başkası üzülür", " Uyumlu olayım " gibi düşünceler bizi buna iten sebepler. Ancak bunu yaparak kendi düşüncelerimizi hep içe atmış oluruz ve bu sağlıklı olan bir yol değil.

Sağlıklı olan yol: Hayır Diyebilmek



- Hayır diyebilmek ve isteklerimizi ifade edebilmek, ilişkilerde eşitlik ve saygıyı getirir. Bu da ilişkilerimizi daha sağlam ve samimi yapar.
- Hayır diyebildiğimizde duygularımızı ve düşüncelerimizi içe atmaktan kurtuluruz. Bu da bizi daha sağlıklı ve mutlu yapar.



HAYIR DERSEM İNSANLAR BENİ SEVMEZLER VE DIŞLARLAR

**HAYIR DEDIĞİM İÇİN BENİ DIŞLAYACAK İNSANLAR OLABİLİR
FAKAT BU ONLARIN SORUNU. BENİ GERÇEKTEN SEVEN
İNSANLAR HAYIR DEDIĞİM İÇİN BENİ SEVMekten
VAZGEÇMEZLER**

**BENDEN İSTEDİĞİ TÜM İŞLERE EVET DEMEZSEM PATRONUM
BENİM SORUMSUZ OLDUĞUMU DÜŞÜNÜR**

**TÜM İŞLERE EVET DERSEM ASIL YAPMAM GEREKEN İŞLERİ
ERTELEMEM GEREKECEK VE ASIL BU DURUM BENİ
PATRONUMUN GÖZÜNDE SORUMSUZ BİRİ YAPAR**

**İNSANLARIN BENDEN TÜM BEKLENTİLERİNİ HER ZAMAN
KARŞILAMALIYIM**

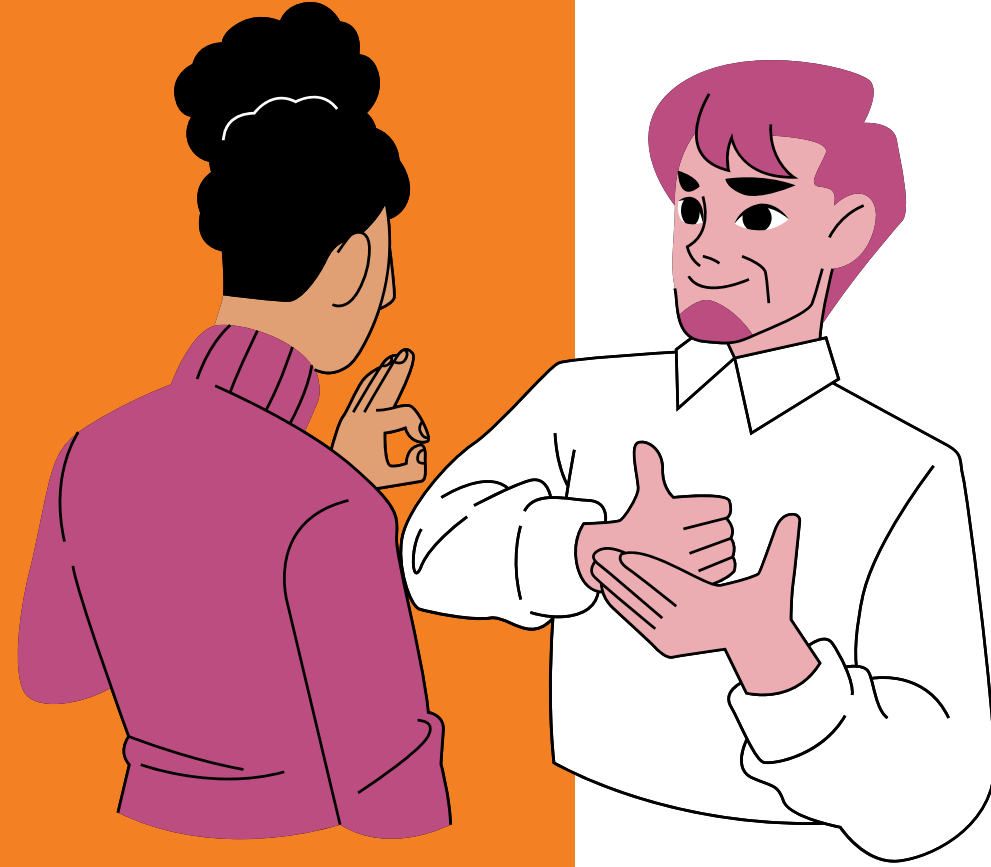
**HERKESİN TÜM BEKLENTİLERİNİ KARŞILAYACAK BİR SÜPER
KAHRAMAN OLMAK ZORUNDA DEĞİLİM. BU ÇABAM BENİ
YORUYOR VE İLİŞKİLERİMİN KALİTESİNİ DÜŞÜRÜYOR**

Atılgan Bireylerin Özellikleri



- Konuşurken karşısındakıyla göz göze gelmekten kaçınmaz
- Kendinden emin ve dik durur
- Konuştuğu kişiden fazla uzakta durmaz
- Yüz ifadesine dikkat eder
- Ses tonuna dikkat eder ne kısık sesle ne de bağırarak konuşur
- Konuşması akıcıdır

Nasıl Atılgan Olunur?



Konuşmaya başlamadan

- **önce ne söylemek istediğinizi düşünün.**

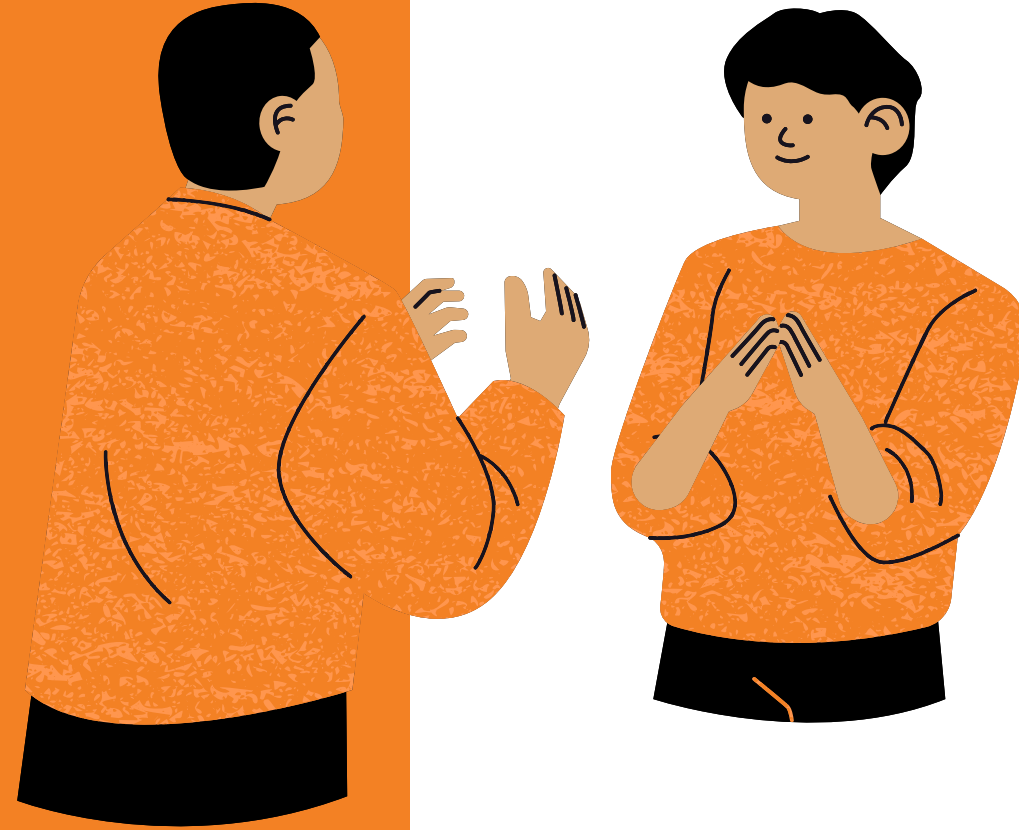
Düşüncenizi, duygunuzu,

- **fikrinizi açık ve net bir şekilde ifade edin**

Kendinizi ifade ederken vücut dilinize dikkat edin.

- **Söyledikleriniz ve vücut dilinizin aynı mesajı verdiğinden emin olun.**

Nasıl Atılgan Olunur?



- Atılgan olmak bencil olmayı gerektirmez. Başkalarının hakkına saygı duymayı unutmayın.
- "Ben" Dili kullanın
- Başkalarının sizi doğru anlayıp anlamadığını kontrol edin.

"BEN" DİLİ NE DEMEKTİR?

- "Konuşurken gözüme bile bakmıyorsun. Çok kabasın." Sen Dili

"Konuşurken gözüme bakmadığın zaman beni dinlenmediğini, ciddiye almadığını düşünüyorum. Bu da beni kırıyor." Ben Dili

- "Yanlış düşünüyorsun" yerine ?

 **SEN DİLİ SUÇLAYICIYKEN, BEN DİLİ YAPICIDIR.**

Atılganlık Bize Ne Kazandırır?

İletişim
Becerilerimizi
Geliştirir

Karşımızdakini kırmadan
isteklerimizi ve
duygularımızı ifade
edebiliriz.

Size Saygı
duyulmasını
sağlar

İnsanlarla iletişim
problemi yaşamazsınız ve
zamanla onların
saygılarını kazanırsınız

Kendimize
Güvenimizi Arttırır

İnsanların bize saygı
duyması ve duygularımızı
içe atmamak özgüvenimizi
arttırır.

**ATILGANLIK KİŞİSEL HAKLARIMIZIN
FARKINDA OLMAMIZI SAĞLAR**



KENDİ DEĞER, İNANÇ, FİKİR VE DUYGULARINIZA SAHİP ÇIKMA HAKKI



**İHTİYAÇLARINIZ İÇİN KENDİNİZİ
KÖTÜ HİSSETMEDEN YARDIM
ALMA HAKKI**



**DAVRANIŐLARINIZI VE
DUYGULARINIZI
BAŞKALARINA
AŐIKLAMAMA HAKKI**



FİKRİNİZİ DEĞİŞTİRME VE HATA YAPMA HAKKI

SAĞLAMASINI YAPALIM: ATILGAN OLMAMAK NEDİR?

Atılgan olmamak
kendi haklarımızı
kullanmamak
demektir.

Düşüncelerimizi
dolaylı yoldan ve
anlaşılmaz bir
şekilde ifade
etmektir..

Atılgan olmamak
ya kendini ya da
karşıdaki insanı
üzmeektir.

Tesekkür Ederim



ILTER ÖZER

Psikolojik Danışman