

Dersin Adı	Kodu	Yarıyılı	T+U	Kredisi	AKTS
Kişisel Gelişim	1707308	III	2+0	2	2
Ön Koşul Dersler					
Dersin Dili	Türkçe				
Dersin Türü	Seçmeli				
Dersin Koordinatörü					
Dersi Veren					
Dersin Yardımcıları					
Dersin Amacı	Bu dersin amacı; kişinin kendini ve yeteneklerini tanımasını sağlamak, kendini geliştirmenin yol ve yöntemlerini kazandırmak, dolayısıyla bireyin iş, eğitim ve sosyal yaşamda gelişim ve başarı göstermesine katkıda bulunmaktır.				
Dersin Öğrenme Çıktıları	Bu dersin sonunda öğrenci; <ol style="list-style-type: none"> Öğrenci kendin bedensel ve fizyolojik özelliklerini tanıır ve açıklar. Öğrenci sosyal özelliklerini tanıır ve açıklar. Öğrenci ruhsal ve duygusal özelliklerini tanıır ve açıklar. Öğrenci kendi bedensel yeteneklerini tanıır ve bunları nasıl geliştirebileceğini bilir. Öğrenci kendi zihinsel yeteneklerini tanıır ve bunları nasıl geliştirebileceğini açıklar. Başarımın ve gelişimin önündeki engelleri açıklar. Bireysel gelişim ve başarı için yapılması gerekenleri açıklar. 				
Dersin İçeriği	Pozitif Psikolojinin Tanımı ve Temel Kavramlar Pozitif Psikolojinin Teorik Temelleri. Kendini Tanıma ve Farkındalık. Başkalarını Tanıma ve Empati İletişim Becerileri Motivasyon ve Planlama Sorun Çözme Becerileri Öfke, Saldırganlık ve Şiddet İlişki Yönetimi Sebatsızlık Sağlıklı Karar Verme Uzlaşmacılık.				
Haftalar	Konular				
1	Kişisel gelişime ilişkin temel kavram ve görüşler				
2	Kişilik ve kişilik oluşumu				
3	Kendini tanıma				
4	Kendini tanıma				
5	Gelişimin önündeki bireysel engeller				
6	Gelişimin önündeki bireysel engeller				
7	Ara Sınav				
8	Fiziksel ve psikolojik sınırlar				
9	Başarı ve başarısızlık				
10	Güdülenme ve yöntemleri				
11	Öğrenilmiş çaresizlik, öğretilmiş başarısızlık				
12	Amaç ve hedefler				
13	Atalet ve ataleti yenme				
14	Düşünce ve eylem birliği				
Genel Yeterlilikler					
1-Kişi bir bütün olarak kişiliğini ve bu kişiliği oluşturan unsurları tanıyabilir.					
2-Kişinin zihinsel ve bedensel yeteneklerinin farkına varmasını varacak ve yeteneklerini geliştirecek yol ve yöntemlerini bilir.					
3-Kişinin güçlü ve zayıf yönlerini öğrenir.					
Kaynaklar					
Cüceloğlu, D. (1991). <i>İnsan ve Davranışı</i> . İstanbul: Remzi Kitapevi,					
Gürüz, D., Temel Eğinli, A. (2012). <i>Kişilerarası İletişim</i> . Ankara: Nobel Yayınları.					
Sekman, M. (2015). <i>Herşey Seninle Başlar</i> . İstanbul: Alfa Yayınları.					
Değerlendirme Sistemi					
Ara sınav: % 40					
Final: % 60					
Bütünleme:					

**PROGRAM ÖĞRENME ÇIKTILARI İLE
DERS ÖĞRENİM ÇIKTILARI İLİŞKİSİ TABLOSU**

	PÇ 1	PÇ 2	PÇ 3	PÇ 4	PÇ 5	PÇ 6	PÇ 7	PÇ 8	PÇ 9	PÇ 10	PÇ 11	PÇ 12	PÇ 13	PÇ 14	PÇ 15
ÖÇ1	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ2	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ3	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ4	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ5	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4
ÖÇ: Öğrenme Çıktıları PÇ: Program Çıktıları															
Katkı Düzeyi	1 Çok Düşük			2 Düşük			3 Orta			4 Yüksek			5 Çok Yüksek		

Program Çıktıları ve İlgili Dersin İlişkisi

Ders	PÇ 1	PÇ 2	PÇ 3	PÇ 4	PÇ 5	PÇ 6	PÇ 7	PÇ 8	PÇ 9	PÇ 10	PÇ 11	PÇ 12	PÇ 13	PÇ 14	PÇ 15
Kişisel Gelişim	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4