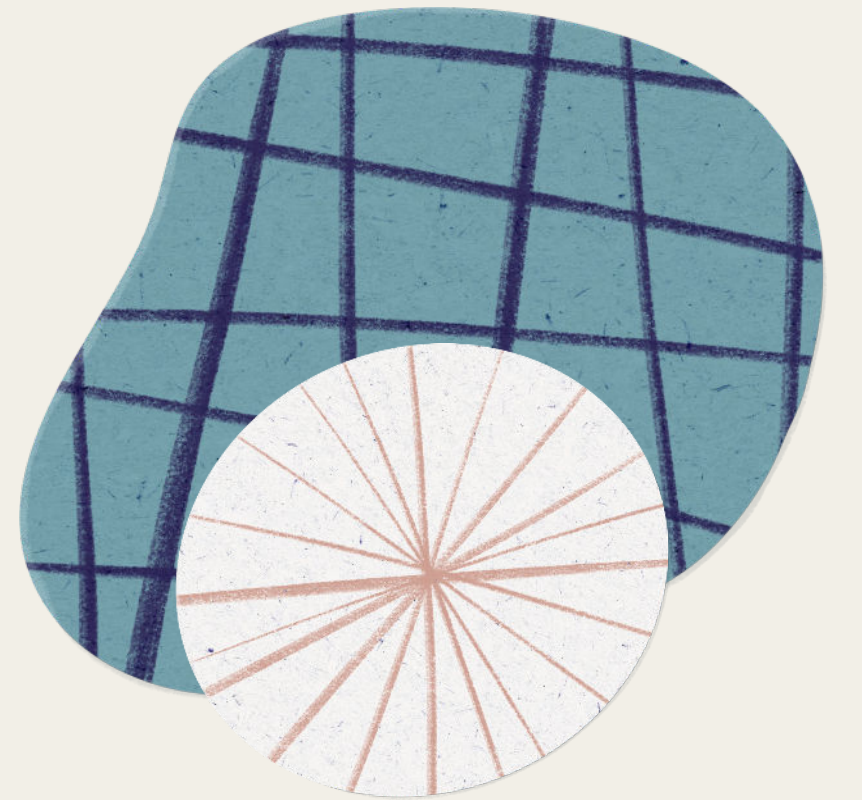
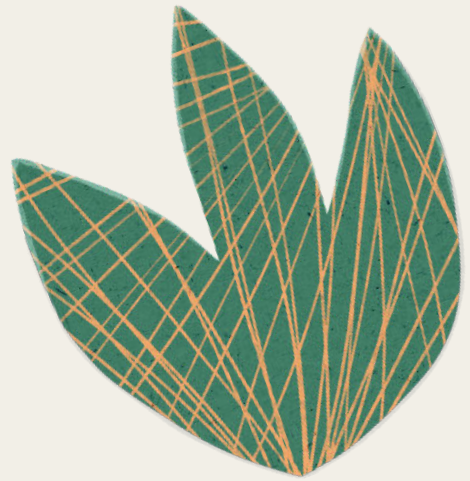


PSIKOLOJİK

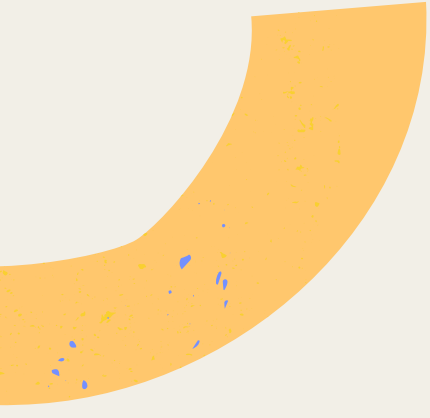
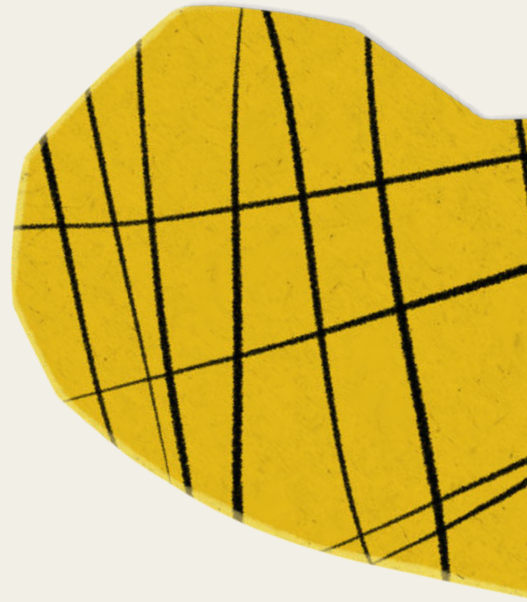
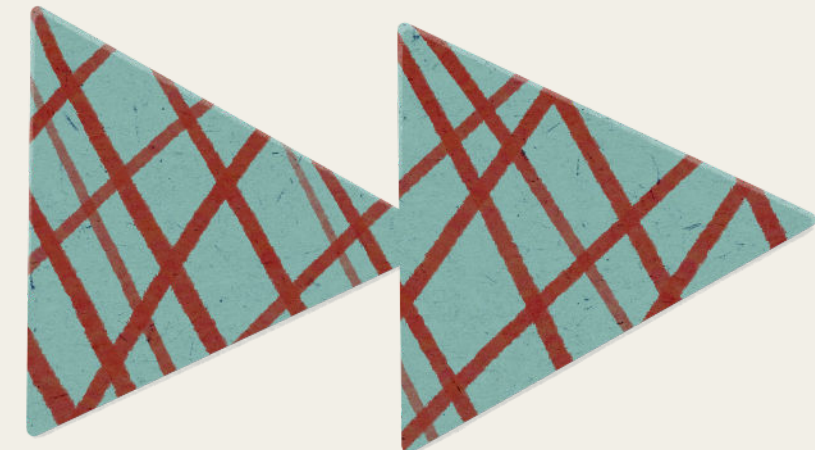


SAĞLAMLIK

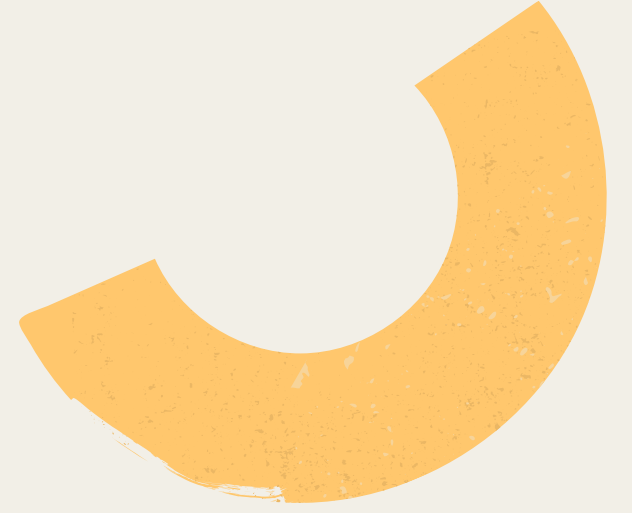
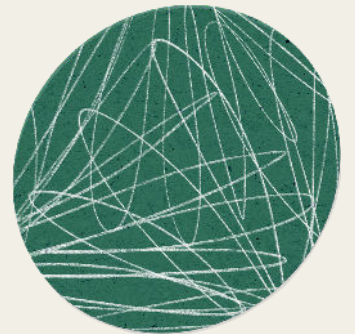


“

Defalarca kez başarısızlık denemelerine maruz kalan, iflas eden, kendi kurduğu şirketinden kovulan Jobs'u her defasında yeni bir hayal kurarak yola çıkaran şey nedir?



Yoksul bir ailede büyüyen, gençliği botunca oto tamirciliği yapan Sochiro Honda'nın büyük emeklerle kurduğu fabrikası İkinci Dünya Savaşında yerle bir olur. Honda yeniden fabrikasını kurmak için harekete geçer, savaş enkazlarından topladığı parçalar ile asker telsizlerinin donanımını bisiklete monte ederek ilk motorbisikleti geliştirir. Honda'nın kalbini ve zihnini diğerlerinden farklı kılan ne olabilir?



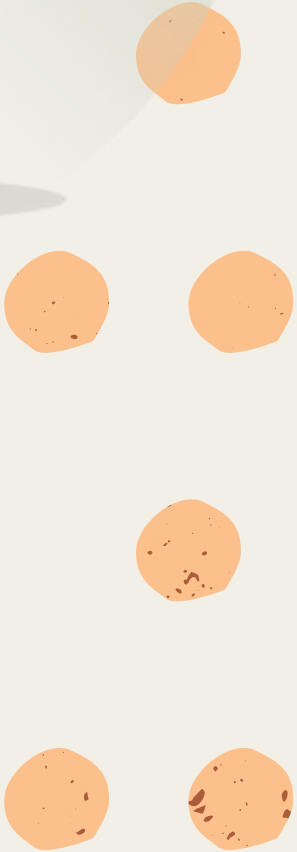
Psikolojik sağlamlık, zor deneyimlerden ve öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilme, uyum sağlayabilme, esneklik kullanabilme ve ilerleyebilme, zorlayıcı bir stres faktörü karşısında, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini toparlayabilme ve iyileştirme gücü şeklinde tanımlanır. Psikolojik sağlamlık, bireye özgü tek bir özellikten ziyade kişinin sahip olduğu kaynakları yönetebilme ve psikolojik iyi oluş için pozitif yönde kullanabilme kapasitelerinin tamamını içerir.




## Psikolojik Sağlamlık




Psikolojik Sağlamlık zerine araştırmalarıyla tanınan Masten'in "Sıradan Mucize" olarak nitelendirdiği **psikolojik sağlamlık** belli insanların sahip olduğu diğerlerinin olmadığı bir özelliği değil; koruyucu ve geliştirici faktörlerle desteklendiğinde, bireyi donanımlı ve baş edebilir hale dönüştüren **"GELİŐTİRİLEBİLİR"** bir özelliktir.





# Psikolojik Sağlamlık Nasıl Geliştirilir?



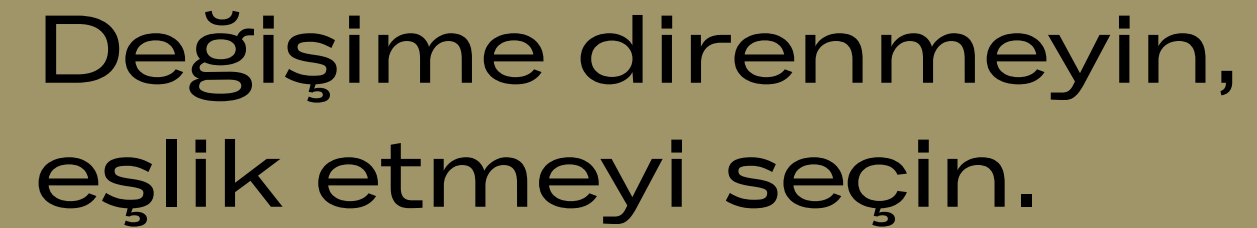
Becerilerinizi gözden geçirin.



Yaşamınıza farklılıklar katın.



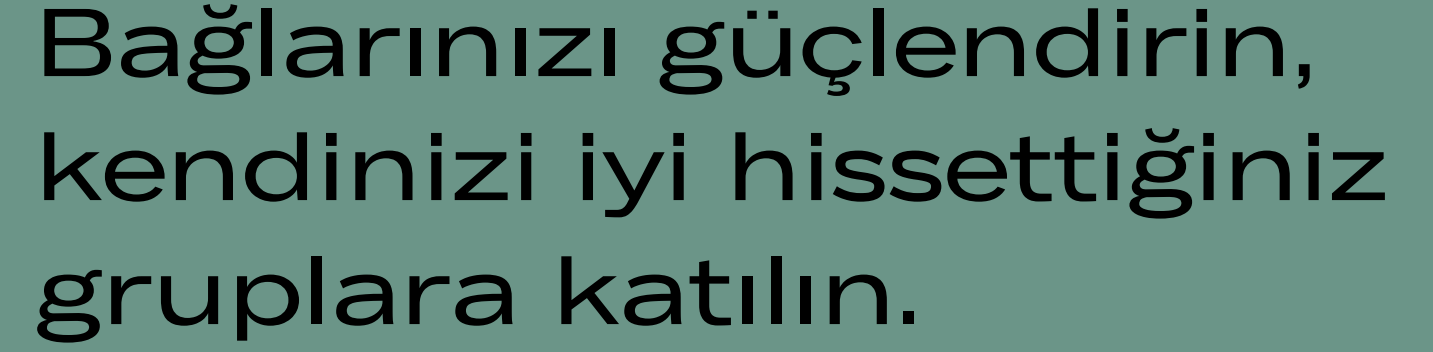
Beden sağlığınızla ilgilenin.



Değişime direnmeyin, eşlik etmeyi seçin.



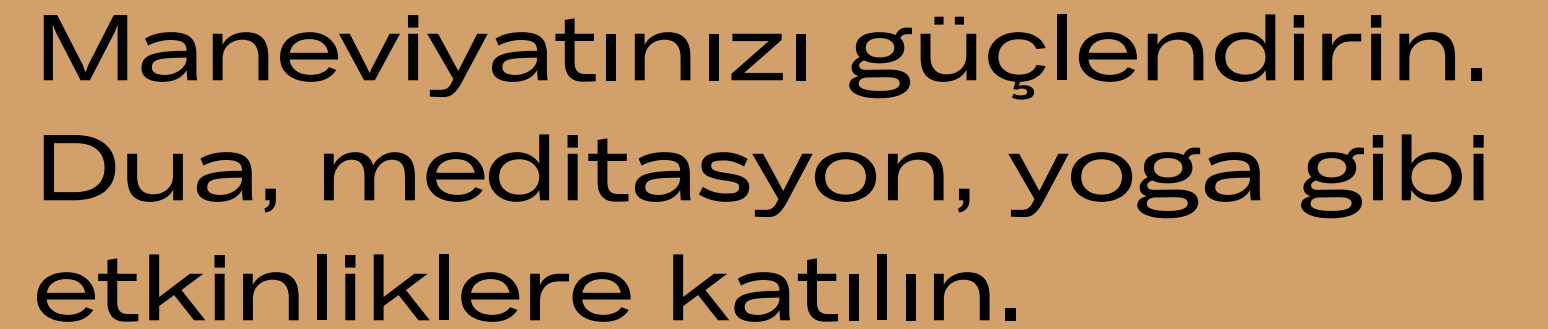
# Psikolojik Sağlamlık Nasıl Geliştirilir?



Bağlarınızı güçlendirin,  
kendinizi iyi hissettiğiniz  
gruplara katılın.



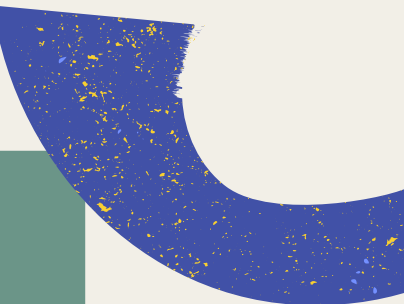
Doğayla temas halinde  
kalın. Açık havada daha  
çok zaman geçirin.



Maneviyatınızı güçlendirin.  
Dua, meditasyon, yoga gibi  
etkinliklere katılın.



# Psikolojik Sağlamlık Nasıl Geliştirilir?



Mükemmeliyetçi olmayı bırakın. Kendinizle ilgili iyi olan tüm emek ve çabalarınızı kutlayarak “daha iyi” arayışınızın İYİLERİNİZİ yok etmesine izin vermeyin.

Yaşamınızda size ilham veren amaçlar bularak, yaşamınızı anlamlandırın. Ertelemeden küçük adımlarla ilerleyin.





# Psikolojik Sağlamlık Nasıl Geliştirilir?



Duyguya kendinizi  
kaptırmak yerine  
duygunuzu kabul edin.  
“Neye ihtiyacım var?  
Ne gibi çözüm yolları  
bulabilirim?” üzerine  
düşünün.

Gülsüm TAN  
Psikolojik Danışman&Rehber Öğretmen



# Teşekkürler

LAPSEKİ İÇDAŞ-ÇİB MTAL

