

OTOKONTROL



Otokontrol kendi duygu, düşünce ve davranışlarımızın farkında olup yönetebilme becerisidir.

Davranışlarının Kontrolü Senin Elinde!



Yaratıcı fikirlerle beynini aktif tutar.

Davranışlarının sorumluluğunu alır.

Problem çözme becerisi gelişmiştir.

Sağlıklı ilişkiler kurar.

**Otokontrol Sahibi
Kişi Şunlara
Sahiptir**

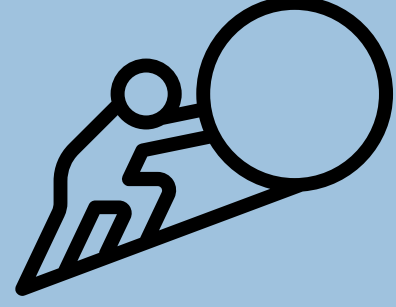


Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğü

OTOKONROL BECERİSİ SANA NELER KAZANDIRIR?

1

**Zorluklarla
Mücadele Becerisi**



2

**Tasarruflu
Olmak**



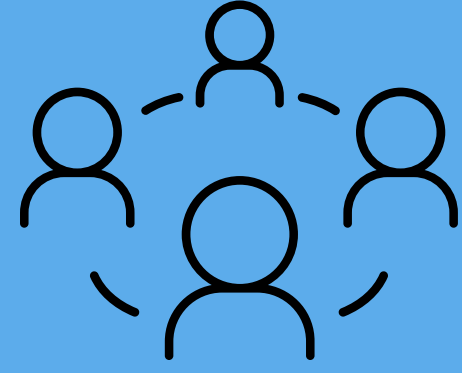
3

**Bağımlılıklardan
Uzak Durmak**



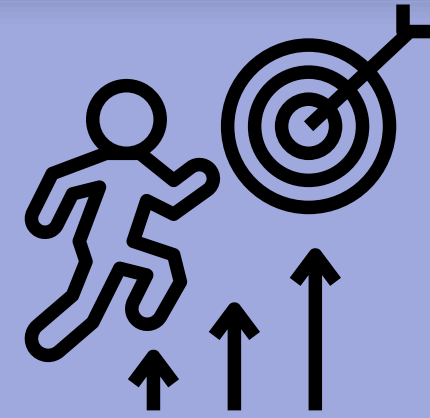
4

**Etkili İletişim
ve
Sınır Koyma**



5

**Hedef Koyma
ve
Motivasyon**



Manisa İl Milli Eğitim Müdürlüğü

