



Akdağmadeni RAM

Öz denetimli insanlar, gelecekteki daha iyi bir şey için, şu anda çekici görünen isteklerini ve dürtülerini erteleyebilirler.



Özdenetim-Özdüzenleme;

Kişinin belli bir hedefe ulaşmak için duygularını, davranışlarını, tepkilerini düzenleyebilmesi ya da başka bir alana yönelme isteğini gözden geçirerek sınırlamasıdır.



DEĞERLER EĞİTİMİ

ÖZDENETİM



Bizler kendi hayatlarımızın ressamlarıyız. Nasıl görmek istiyorsak öyle çizer ve boyarız.



Hedef belirleme ve bu hedefe göre kendini harekete geçirmez.



Kendi kendini yönetme yeteneğidir. Ne tamamen duygusal ne de tamamen mantıkla davranma, ikisinin arasında dengeyi kurmadır.



Olumlu ve olumsuz duygularını yönlendirebilme iradesine sahip olmasıdır.

Akdağmadeni RAM



Ne yapıp yapmaması gerektiğini bilip kendi kendine yapma, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan görevlerini yerine getirmez.



Neyi ne zaman yapacağını ve bunun için ne kadar zamana ihtiyacı olduğunu bilmesidir. Gereken zamanda olması gerektiği yerde veya yapması gereken işin başında olabilmektir.



Öfkenin zararlarını bilerek insanın kendi kontrolünü her durum ve şartta elinde tutmasıdır.



Kendine sınır koymaz. İsteklerini zarara dönüşebilecek noktada durdurabilmektir.