



# BAŞARIYA GİDEN YOL

**Dr. Cengiz TAVUKÇUOĞLU**

**Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Konferans Salonu**

**08 Mart 2017**

Saat 09.00

Saat 14.30

**BURDUR**

**09 Mart 2017**

Saat 10.30





# BAŞARIYA GİDEN YOL

**Dr. Cengiz TAVUKÇUOĞLU**

**Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Konferans Salonu**

**BURDUR**

**09 Mart 2017**

**Saat 15.00**

# EĞİTİMLERİM

- **Üniversiteler**
- **Kolejler**
- **Şirketler**
- **Kamu Kurumları**
- **Sivil Toplum Kuruluşları**
- **TV**

Akademik

Pratik

Teorik

yaşamınızda

okulunuzda

toplumda



sınavda

ailenizde

arkadaşlarınızla

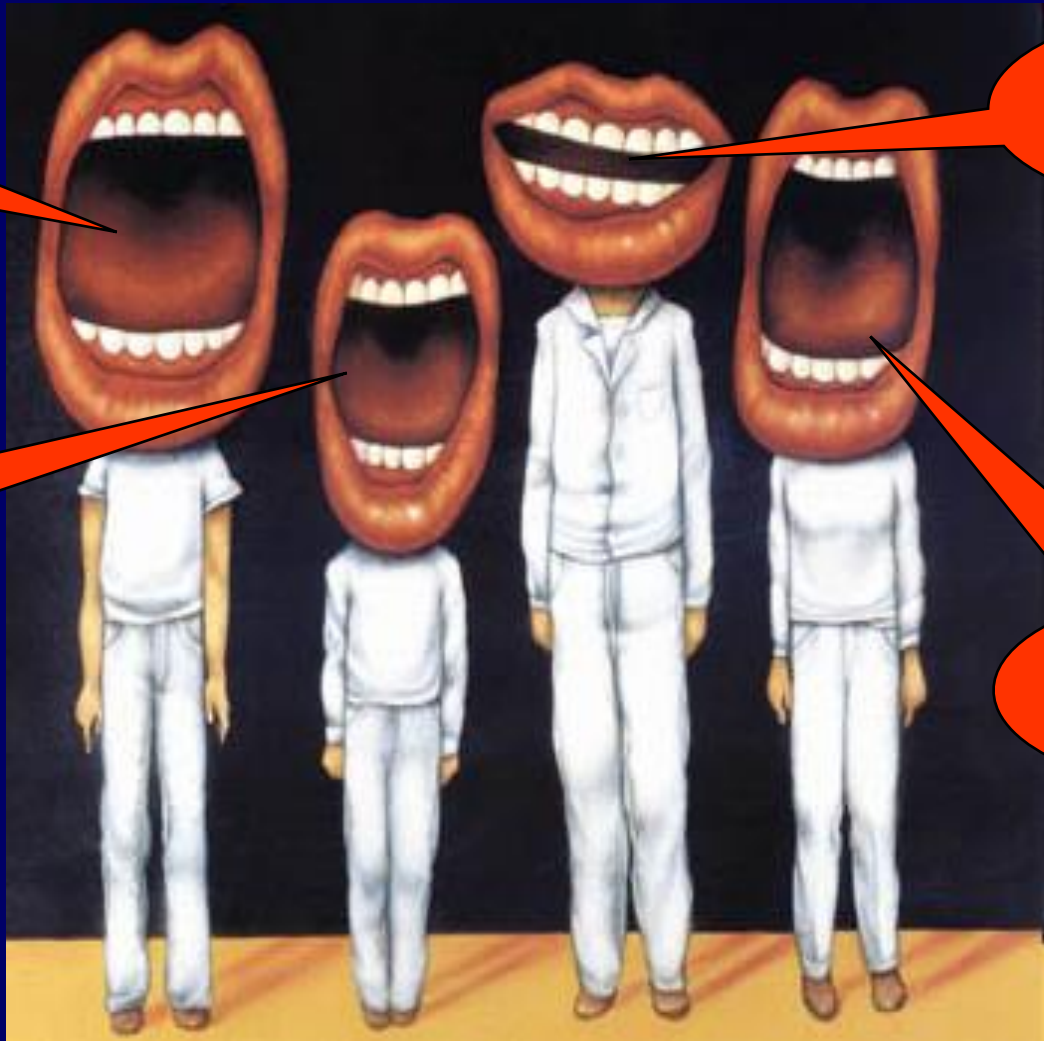


**nasihat**

**nasihat**

**nasihat**

**nasihat**



**BUGÜN NASİHAT YOK...**

PROFESYONEL



UZMAN

**SABIRLI OLMAYI;**

**"Baban eve gelsin, sen görürsün"**

**HAKKIMIZI ALACAĞIMIZI;**

**"Eve vardığımızda ben bilirim sana yapacağımı"**

**DİYALOG KURMAYI;**

**"Sana bir şey sorduğumda cevap ver...!!"**

**"Ne söyleyeyim anne?"**

**"Sus!! Bana cevap verme!!!"**

**TIP BİLGİLERİNİ;**

**Gözlerini şaşı yaparken bir gün öyle kalıvereceksin, göreceksin gününü"**

**OLGUN OLMAYI;**

**"Bu tabağın hepsini bitirmezsen asla büyüyemezsin."**

**BİLGELİĞİ;**

**"Benim yaşıma gel de anlarsın o zaman"...**



**HAYATIN ÇELİŞKİLERLE DOLU OLDUĞUNU ÖĞRENDİK;**  
“Kapa çeneni ve çorbanı iç!”

**ABARTMAYI ÖĞRENDİK;**  
“Sana 500 bin defa söyledim, ders çalış diye!”

**KİBARLIĞI VE ZARAFETİ ÖĞRENDİK;**  
“Şu saksını biraz çalıştırsana benim aptal oğlum.”

**GİRİŞİMCİLİK RUHUNUN ÖĞRENDİK;**  
“Bir daha zayıf getirirsen seni okuldan alıp tamircinin yanına veririm, kaynakçı olursun, tamam mı!”

2022 YILININ EN İYİ PSİKOLOĞU

2023 YILININ EN İYİ BEYİN CERRAHI

2025 YILININ EN İYİ AVUKATI

2027 YILININ BAŞBAKANI...

**Annelerinizin**  
**Babalarınızın**  
**istedikleri**

# Konuşulanları Anlama ve Düşünülenleri Söyleme



**İLETİŞİMİN AMACI**

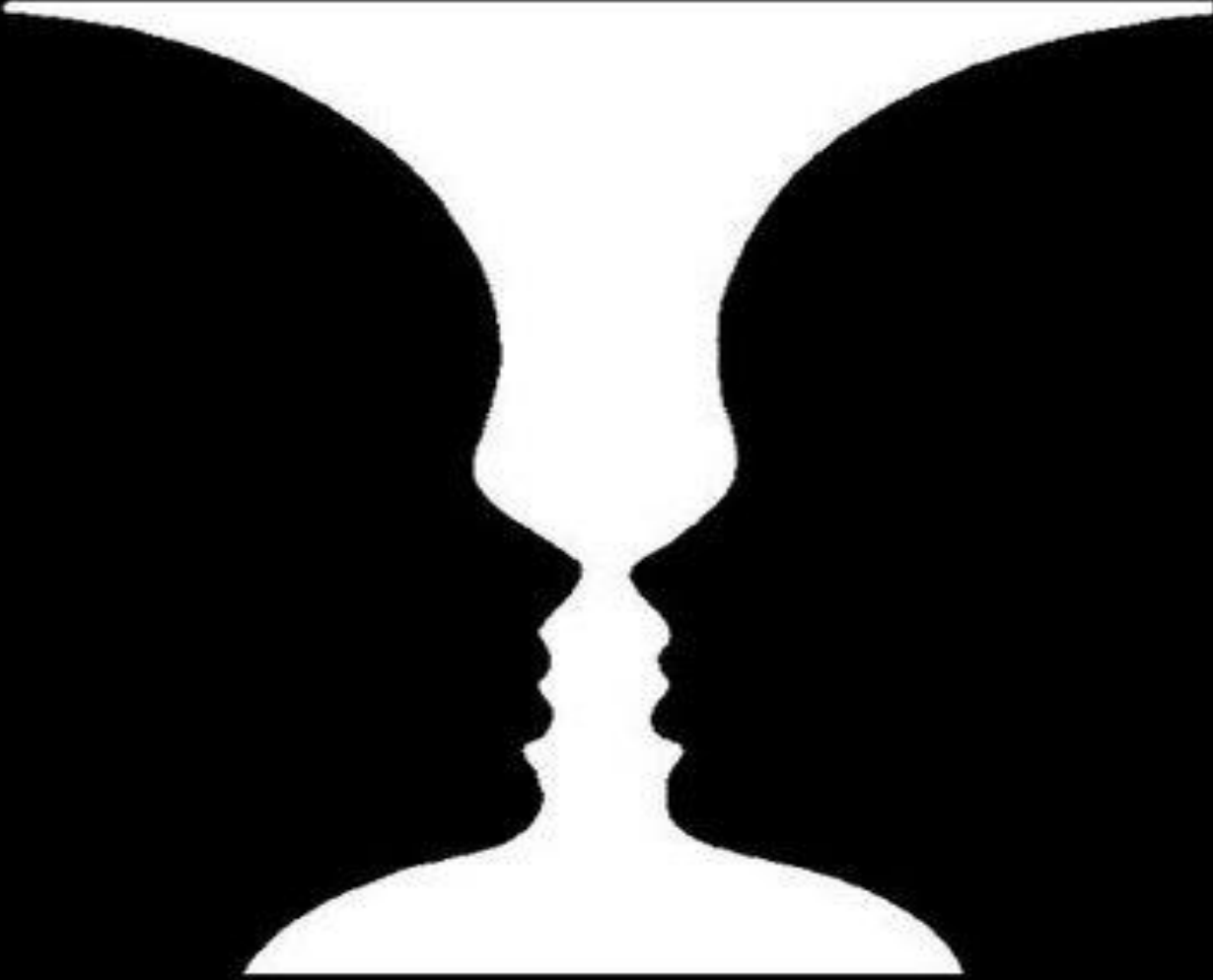
**DOĞRU ANLAŞILMAKTIR**



neden anlaşılamıyoruz



**ALGILARIMIZ  
FARKLI**



**VAZO  
KUPA  
İKİ İNSAN YÜZÜ  
ANAHTAR DELİĞİ**



**Yararı ve çekiciliği tartişmasız olan internet, cep telefonu gibi teknolojik kolaylıklar aynı zamanda bir takım olumsuzlukları, hatta tehlikeleri de beraberinde getirmektedir.**

- **Görme Sorunları**
- **Duruř ve iskelet sorunları**
- **Radyasyon riski**
- **Daha az hareketten kaynaklanan fiziksel problemler**



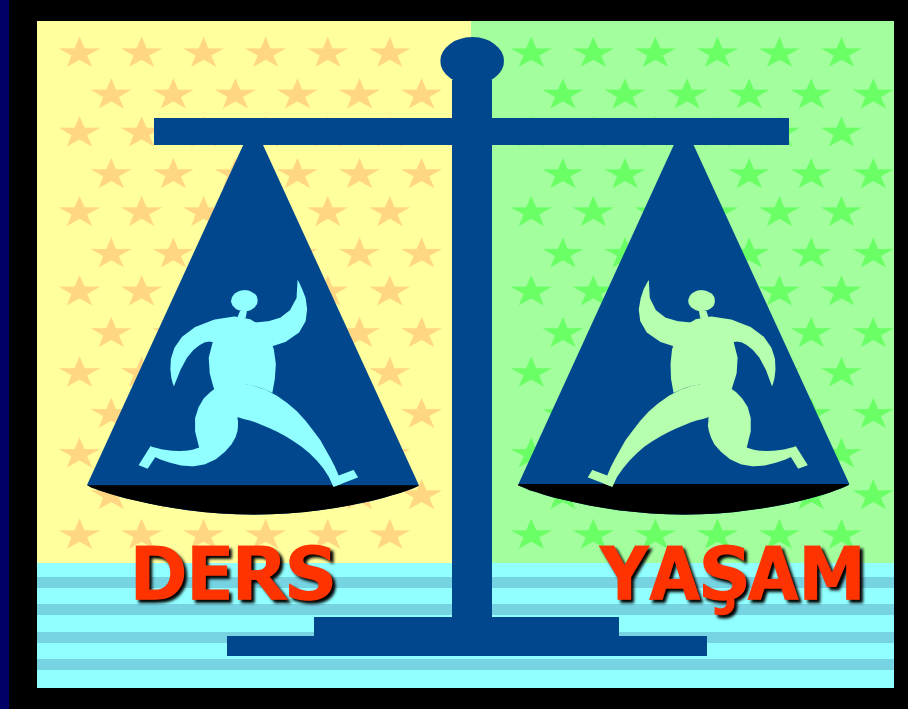
## Gates'ten kızına bilgisayar yasağı

Bilgisayar devi Microsoft'un patronu Bill Gates, 10 yaşındaki kızına bilgisayarda oyun sınırlaması getirdi. "Küçük Gates" günde sadece 45 dakika, hafta sonu ise bir saat bilgisayarda oynayabilecek.

## 'Bay Microsoft' kızına bilgisayarı yasakladı

Kitleler için bilgisayar programları tasarlayan ve dünyanın en zenginleri arasında yer alan Microsoft'un patronu Bill Gates'ten ilginç karar... Bilgisayar dünyasının en önemli ismi Gates, 10 yaşındaki kızına bilgisayar başında geçireceği süre için saat sınırlaması getirdi. Buna göre Jennifer Katharine Gates, günde sadece 45 dakika bilgisayarda oyun oynayabilecek. Hafta sonlarında ise bu süre günde bir saata çıkıyor. Kanada'da katıldığı bir konferansta konuşan Bill Gates kızına getirdiği bilgisayar süre sınırlaması hakkında şunları söyledi: "Jennifer okula başladı ve artık daha fazla bilgisayara meraklı. Oyunlardan da çok eğleniyor. Hatta günde iki üç saate kadar oyun oynayarak geçirebiliyor. Ama ben ve eşim artık bu duruma bir sınırlama getirmeye karar verdik."

# Planlı çalışma / planlı eğlence





**Sosyal ilişkilere ve eğlenmeye zaman ayırın.**

**Ama,**

**hep eğlence,**

**hep gezme,**

**hep televizyon, hep bilgisayar, hep arkadaş,**

**hep vs.vs.vs.**

**OLMAZ...**

**Motivasyon**



# Motivasyon

**BAŞARI = YETENEK x ÇALIŞMA İSTEĞİ**

# BAŞARININ EN BAŞARILI FORMÜLÜ

**Başarı:**

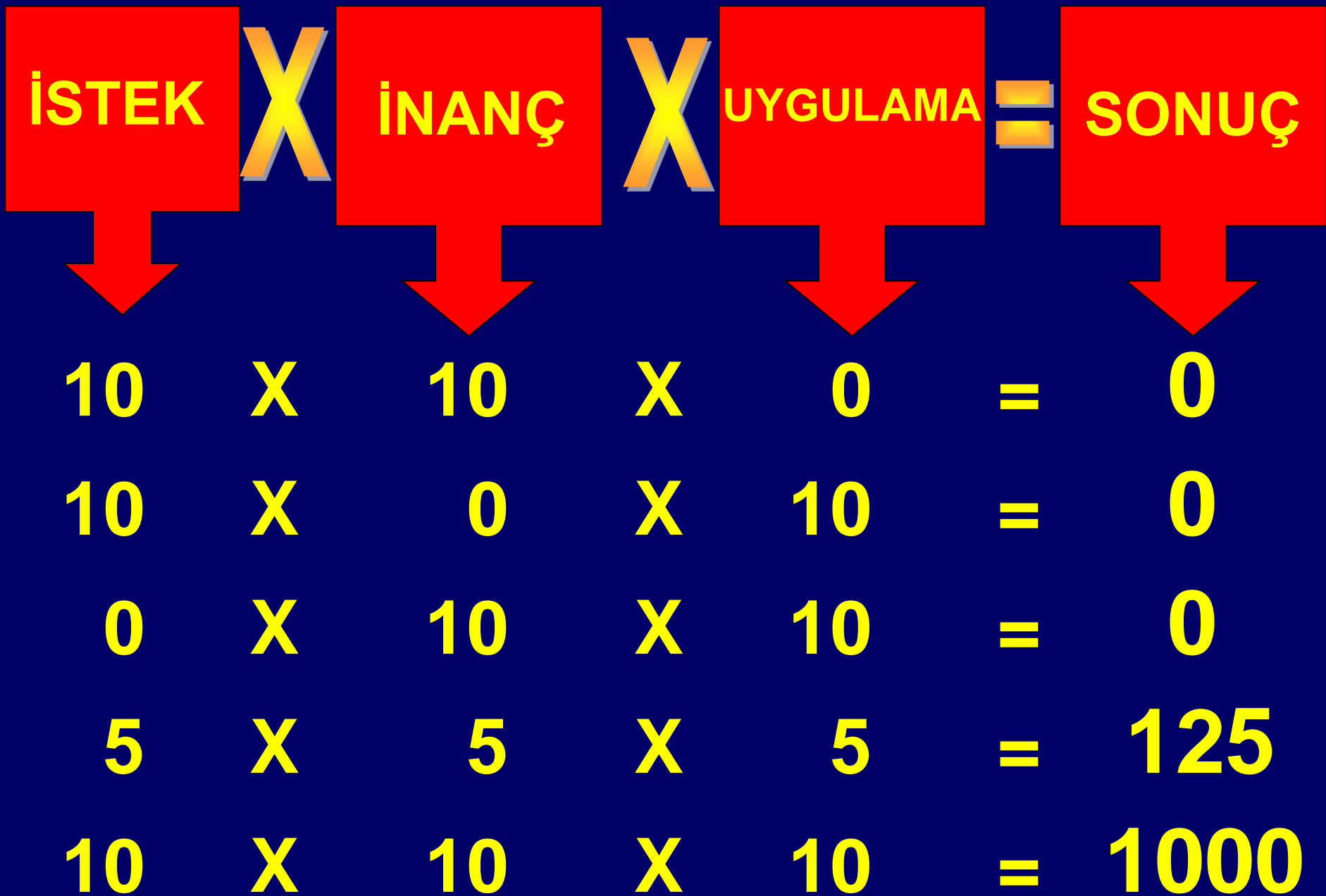
**Ç + Y + D**

Ç = Çalışma

Y = Yerinde ve zamanında davranma

D = Dinlenme veya eğlence







**HEDEF BELİRLEME**



**Hangi Mesleđi  
istiyorum**

**10 yıl Sonra  
Nerede olmak  
istiyorum**



**Hedefiniz sizi  
Motive eder**

**ÖĞRENME,  
BİR DÜŞÜNME SPORUDUR**

**BAŞARMAK İÇİN HAZIRLIK İSTER**

**1.FİZYOLOJİK HAZIRLIK**

**2. PSİKOLOJİK HAZIRLIK**





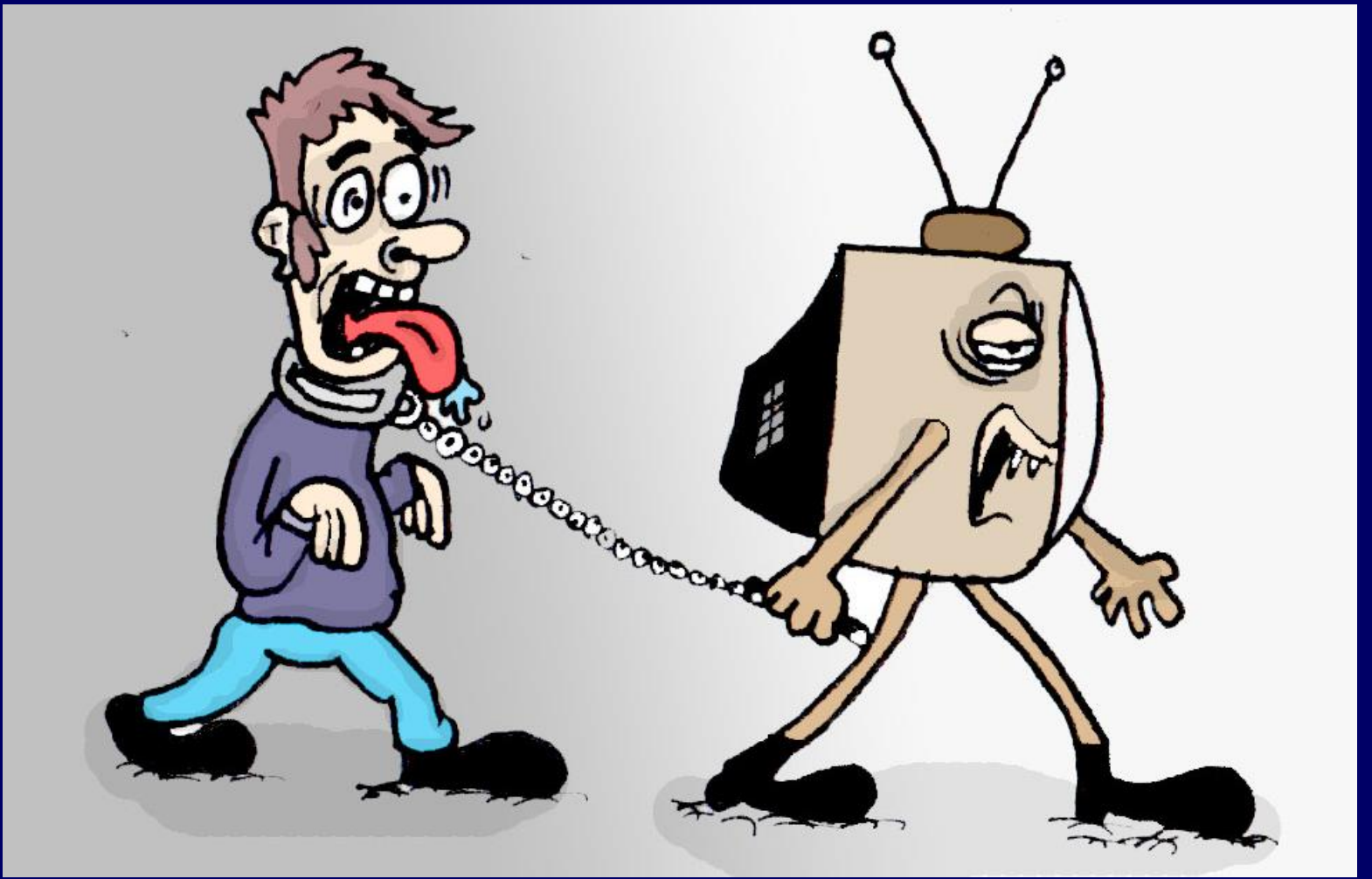


**Beynin enerji kaynağı özellikle kahvaltıdır.**



**Uykusuzluk ve düzensiz beslenme  
başarını olumsuz etkiler**





**Ders çalışırken, dikkatinizi dağıtacak  
çevresel uyarıcılar engellenmelidir.  
(telefon, televizyon, poster)**

# Unutma !



**Düzenli olmayan daha çok enerji harcar  
Düzenli çalışmayan daha çok çalışır !**



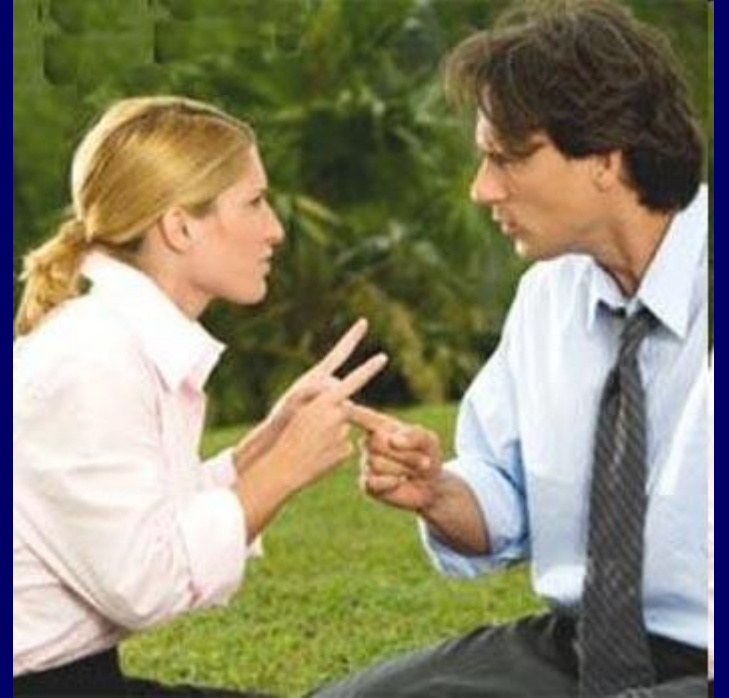
- **Ne söyleyeceğinizi bilmek ve en iyi nasıl söyleneceğinizi düşünmek,**
- **Akıcı bir dille, göz kontağı kurarak konuşmak,**

**DOĞRU  
İLETİŞİM  
İÇİN**

- **Bunu ne zaman ve nerede söylemenin doğru olduğuna karar vermek.**



**ANNE BABANIZLA  
SÖZLÜ İLETİŞİMİ  
KESMEYİN**





Sosyal  
Bilimler

Sanat

Yabancı Dil

Fen  
Bilimleri

Beden Eğitimi  
ve Spor

SINAV

KAYGISI



# **SINAV KAYGISI NEDİR ?**

**Sınav öncesinde ve sınav sırasında yaşanan, dikkat dağınıklığına ve başarının düşmesine neden olan yoğun heyecan duygusudur.**

# SINAV KAYGISINA BAĞLI ZİHİNSEL VE BEDENSEL SORUNLAR

- **Uykusuzluk**
- **Gerginlik**
- **Çarpıntı**
- **Karamsarlık**
- **İştah kesilmesi**
- **Yorgunluk**
- **Dikkatsizlik**



- **Stres,**
- **Kaygı,**
- **Baş ağrısı,**
- **Mide bulantısı,**
- **Ders çalışmaya başlayınca uyuklama.**

**Bu belirtiler öğrenme ve ders başarısını olumsuz etkilemektedir.**

# **SINAV KAYGISININ NEDENLERİ**

- **Zamanı doğru kullanamama.**
- **Sınavla ilgili beklenti düzeyinin (anne, baba ya da kişi) düşük veya çok yüksek olması.**
- **Öğrencinin görev ve sorumluluklarını sık sık ertelemesi.**
- **Olumsuz düşünce yapısı (bu sınavda başarısız olacağım)**

# **SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKABİLME YOLLARI**

- **Sınav başarısı  
hayatta tek amaç değildir,**
- **Sınavda uygulanacak stratejileri öğrenin,**
- **Kendinizi başkaları ile kıyaslamayın,**
- **Dikkat yeteneğinizi geliştirin.**



- **Yeteneklerinizi fark edin,**
- **Eski başarılarınızı hatırlayın,**
- **Aileniz ile sürekli iletişim içinde olun.**

- **Kaygı bulaşıcı bir duygudur.  
Sakin ve olumlu tavırlarınız başarınıza yansıyacaktır.**
- **Kaygı ile başa çıkmak için nefes eksersizizi ve bedensel gevşeme çalışmalarını öğrenip uygulayın.**

**Kaygı sorunu çok fazla ve başa çıkılamıyor ise rehberlik öğretmeninizden yardım alınmalıdır.**





**BAŞARI**

**OKUL**

**ARKADAŞLAR**

**AİLE  
ANNE  
BABA**

**EKİP  
ÇALIŞMASI**

**KARDEŞLER**

**SEN**

**BAŞARI TÜM TARAFLARIN ENERJİLERİ İLE SAĞLANIR**

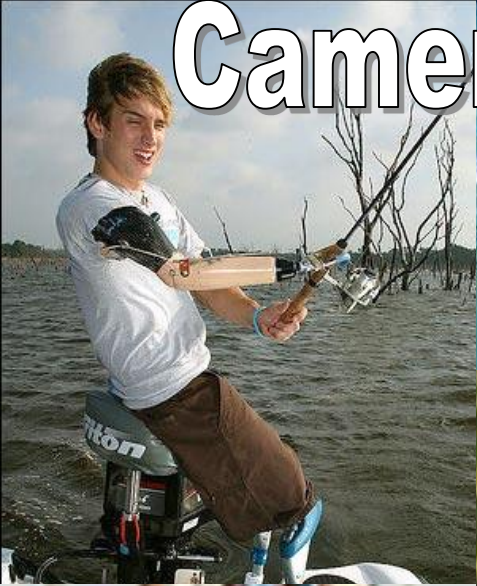
**AMAÇ**

**SİZLERİ**

**BAŞARILI VE YARATICI KILMAK**



# Cameron Clapp

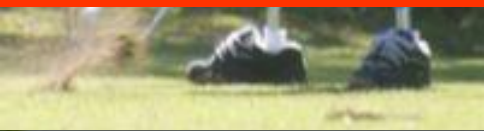


# Maraton

42.195 m



‘Çok mutluyum çünkü vücudum ve kafam hasar almadan kazadan kurtulabildim.’



### Yusuf AKGÜN



İki kolu da olmayan 22 yaşındaki Yusuf, resim yarışmalarında ödül alıyor, sporda derecelere giriyor ve grafik-tasarım bölümünde eğitim görüyor. Yusuf, "Üniversiteyi bitireceğim. Mesleğimi yaparak, çalışmaya başlayacağım. Kollarımı kullanamaz hale geldikten sonra memleketimde 'Bu artık bir işe yaramaz, bir şey yapamaz' diyen yakınlarıma karşı neler yapabildiğimi göstereceğim" diyor.



Yetiřkinlik

Gençlik

İlk Gençlik

Çocukluk

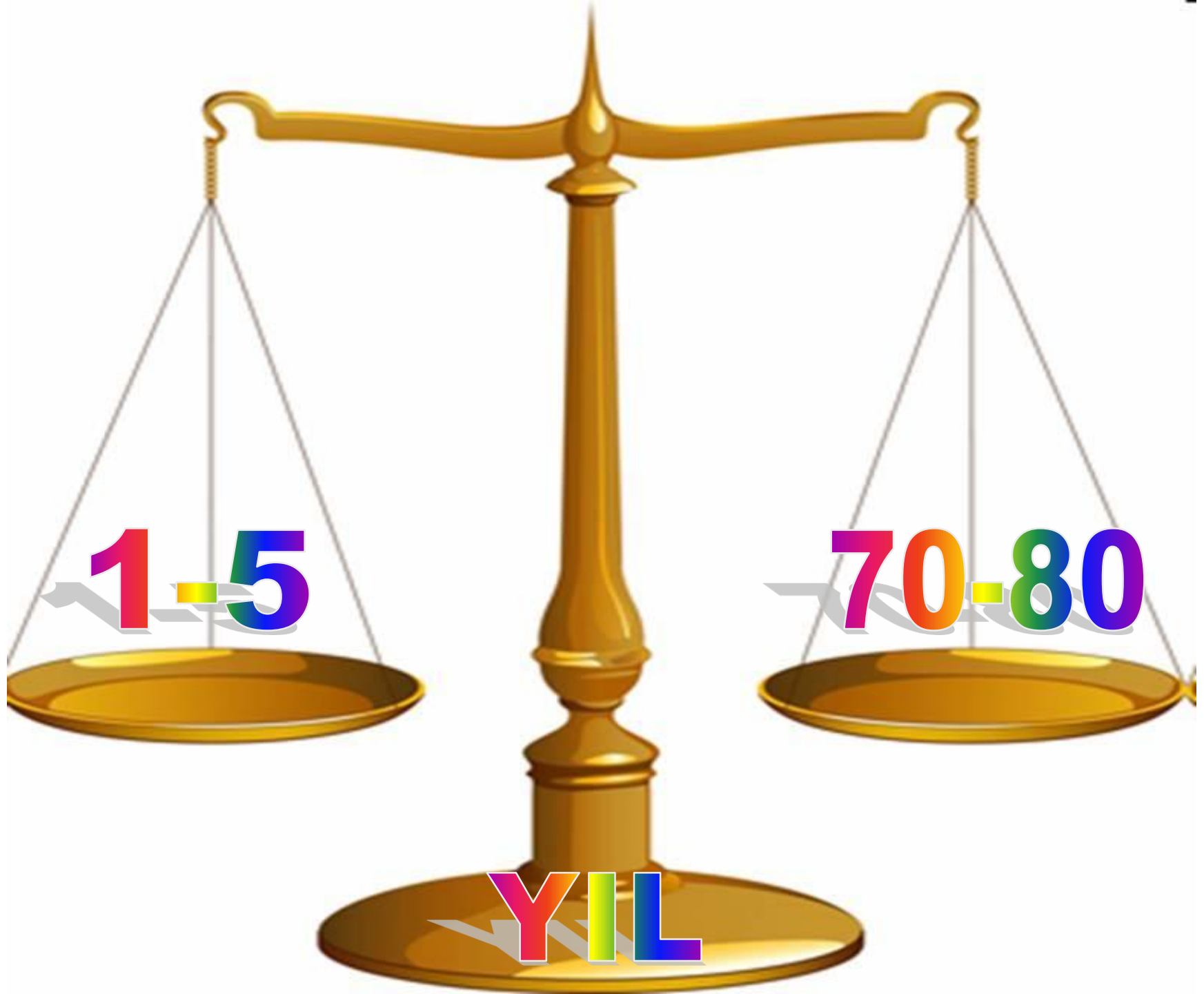
Bebeklik



1-5 yıl  
sıkıntı

70-80 yıl





1-5

70-80

YIL

İLETİŞİM

BİLİŞİM

BİLGİ

**SON SÖZ...**

İSTEKLİ OLURSAN

KENDİNE İNANIRSAN

UYGULAMA YAPARSAN

**BAŞARIYA GİDEN YOL**

ctegitim@gmail.com

**Teşekkür ederim**

facebook



"Eğitimin maliyeti firmanın eğitim için ne ödediği değil eğitimsiz personelle çalıştığı için ne kaybettiğidir." Henry Ford

**Cengiz Tavukçuoğlu &  
Tavukçuoğlu Eğitim ve  
Danışmanlık**

Beğen

Mesaj

...

Zaman Tüneli

Hakkında

Fotoğraflar

Değerlendirmeler

Daha fazla ▾