



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey.



Engelli Bireylerin İstihdam Edilebilirliğinin Artırılması için Teknik Yardım Projesi

*Technical Assistance for Increasing the Employability of
People with Disabilities*





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey.



Konsantrasyon ve Çalışma Hızı





Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey.

Dikkat sürenizi ve odaklanmanızı geliştirecek 7 ipucu



- **Dikkat süreniz, bir görev üzerinde dikkatiniz dağılmadan konsantre olabildiğiniz zaman bütünüdür.**
- **Çoğu eğitimci ve psikolog, kişinin hedeflerini başarmada görev üzerinde odaklanma becerisinin oldukça hayati olduğuunda hemfikirler.**
- **Sizin hedefiniz istihdam edilebilme ve iş sahibi olmaktır, bu nedenle dikkatinizi toplayabildiğinizden emin olmalısınız.**



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey.

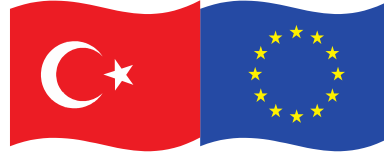


Engelli Bireylerin
İstihdam Edilebilirliğinin
Artırılması Projesi

1. Biraz alıştıırma /spor yapın.

Fiziksel aktivite, beyinde öğrenme ve hafızayı etkileyen kimyasalların salgılanmasını sağladığı için dikkatinizi geliştirmenize yardımcı olabilir.

Hatta bir bardak kahveden daha iyi olarak, sizi daha akıllı ve odaklanmanızı daha kolay hale getirecek şekilde egzersiz zihinsel ve bilişsel performansınızda kısa süreli artış sağlayabilir.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey.



Engelli Bireylerin
İstihdam Edilebilirliğinin
Artırılması Projesi

2. Daha çok sıvı için.

Beslenme *Dergisi*'nde 2012 yılında yapılan bir çalışma hafif dehidrasyonun – o kadar hafif olur ki fark etmezsiniz ya da susuzluk bile hissetmezsiniz- dikkatsizliğe neden olabileceğini ortaya koymuştur.

Bu nedenle, bol miktarda sıvı içtiğinizden emin olun.



İNSAN KAYNAKLARININ
GELİŞTİRİLMESİ
PROGRAMI OTORİTESİ



HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ



human
dynamics



ÇSGB
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SOSYAL GÜVENLİK
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey.



Önemli Şeylerin
İsticdam Etkinliğinin
Artırılması Projesi

3. Önemli şeylere karar verin.

- **Düşünmek için biraz zaman harcayın.**
- **Gerçekten ne başarmak istiyorsunuz?**
- **Bir kez neye odaklanmanız gerektiğine karar verdiğinizde, önemli şeyleri başarması daha kolay olan küçük parçalara ayırabilir, ve bunlar toplanarak sizi daha büyük ana hedefe ulaştıracaktır.**
- **Bu iş bulma konusuna nasıl uygulanabilir?**



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey.



Genelkurum Bireylerin
Eğitimi ve Eğilimi
Bakanlığı Projesi

4. Dikkatinizi dağıtanlardan kurtulun.

Bir görev üzerine yoğunlaşacağınız zaman, o görevi yapmaya karar verin, başka bir şeyi değil.

Başka bir şey hakkında düşünmeyin. Telefonunuzu kapatın ve konsantre olun.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey.



Engelli Bireylerin
İstihdam Edilebilirliğinin
Artırılması Projesi

5. Aynı anda tek bir şey üzerinde çalışın.

Bazı insanlar bir çok şeyi aynı anda yapabildiklerini söylerler, ama bilim gösteriyor ki aynı anda bir çok şeyi yapmaya çalıştığımızda, bunlardan hiçbiri en yüksek seviyede tamamlanamıyor.

Görevler arasında sürekli geçiş yapmak diğerinin bitirilmesinden uzaklaştırıyor.

Bu nedenle, bir görev edinin ve planladığınız şekilde tamamlayana kadar bu görevinizi biricik hedefiniz haline getirin.

Daha önemli gelişmeler kaydedeceksiniz ve daha az stres hissedeceksiniz.



Bu proje Avrupa Birliği ve Türkiye Cumhuriyeti tarafından finanse edilmektedir.
This project is co-financed by the European Union and the Republic of Turkey.



Engelli Bireylerin
İstihdam Edilebilirliğinin
Artırılması Projesi

6. Küçük adımlar atın

- **Tek bir seferde büyük bir hedefi başarmaya çalışmayın.**
- **Bu kurs, istihdam edilmeniz ve bir işe sahip olmanız için atmanız gereken adımlara karar vermenize yardımcı olmak için planlandı.**
- **Her basamak sizi hedefinize daha da yakınlaştırmak için tasarlandı.**



İNSAN KAYNAKLARININ
GELİŞTİRİLMESİ
PROGRAM OTORİTESİ



HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ



CSGB
T.C. SAĞLIK VE
SOSYAL GÜVENLİK
BAKANLIğI



human
dynamics



Quilg... r... g... K... thurye... nde... e... ved...
ing... at... s... f... m... the European Union... e... R... Sub... K...



Engelli Bireylerin
İstihdam Edilebilirliğinin
Artırılması Projesi

- **Çoğu insan dikkatini bir şey üzerinde tek seferde 40 dakikadan fazla toplamakta başarısızdır. Biraz daha az ya da çok olsun, ama dikkatinizi kaybedeceksiniz.**
- **Ama odaklanması çok iyi olan insanlar ne zaman mola vermeleri gerektiğinin bilincindedirler ve aynı görev üzerinde tekrar tekrar odaklanmayı seçerler.**
- **Bu nedenle, eğer artık konsantre olamadığınızı hissediyorsanız, küçük bir mola verin ve daha sonra tekrar odaklanın.**