

Bilgisayar Mühendisliği Bölümü / Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi / Bilgisayar Mühendisliği Lisans (%100 İngilizce)						
Ders Kodu	Ders Adı	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Yerel Kredi	AKTS
IKC-SBB.25	KİŞİSEL GELİŞİM	2,00	0,00	0,00	3,00	3,00
Ders Detayı						
Dersin Dili	: İngilizce					
Dersin Seviyesi	: Lisans					
Dersin Tipi	: Seçmeli					
Ön Koşullar	: Yok					
Dersin Amacı	: Öğrencinin bedensel, zihinsel ve ruhsal özellikleri ile birlikte kendini tanımasını, (bireysel potansiyelinin farkına varmasını) ve kendini geliştirme ilkelerini öğrenerek, kendisini daha iyi ifade etmesi ve bu yolla mesleki ve sosyal yaşamında doyumlu, başarılı ve uyumlu olması amaçlanmaktadır.					
Dersin İçeriği	: Kişisel gelişimin tanımı, önemi Kişisel gelişimin fonksiyonel esasları Kendini tanıma ve kendini ifade etme yolları Kendini gerçekleştirmeyi engelleyen durumlar Yaşamda hedefleri gerçekleştirmenin yolları Şimdi ve buraya odaklanma Bireysel algıların farklılığı ve gelişimi Kişisel algı (imaj) yönetimi Stres yönetimi Zaman yönetimi Kişisel gelişim ve motivasyon Kişisel gelişim için vizyon ile misyon belirleme ve okuma					
Dersin Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar	: 1. Coelho P. (1998) Simyacı (Çev: İnce Ö.) Can Yayınları 2. Cüceloğlu D. (1999) Savaşçı. Sistem Yayıncılık. İstanbul 3. Cüceloğlu D. (2000) İyi Düşün Doğru Karar Ver. Sistem Yayıncılık. İstanbul 4. Cüceloğlu D. (2002) Yeniden İnsan İnsana. Remzi Kitabevi. İstanbul 5. De Saint A. (2000) Küçük Prens (Çev: Erdoğan F.) Mavibulut Yayıncılık 6. Dökmen Ü. (2004) Sosyometri ve Psikodrama. Sistem Yayıncılık. 7. Eren E. (2000) Örgütlerde Güdüleme (Motivasyon). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, Beta Basım Yayın, 6. Baskı, İstanbul. 8. Freedman, J.L., Sears, D.O., Carlsmith, J.M. (2003). Sosyal Psikoloji (Çev: Dönmez, A.) 4. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara 9. Hogg, M.A., Vaughan G.M. (2007). Tutumlar. Sosyal Psikoloji Kitabı (Çev:Yıldız, İ., Gelmez, A.) Bölüm 5, 1. Baskı, Sözkese Matbaası, Ankara 10. İnceoğlu, M. (1993). Tutum Algı İletişim, Verso Yayıncılık, Ankara 11. Kafka F. (2000) Hikayeler. (Çev: Şipal K.) Cem Yayınları 12. Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). Yeni İnsan ve İnsanlar, Sosyal Psikoloji Dizisi:1, 10. Baskı, Evrim Basım-Yayım ve Dağıtım Yayıncılık, İstanbul 13. Lerner H. (1985) Öfke Dansı. (Çev: Gül S.)Varlık Yayınları 14. Oğut A. (2009) Evrenden Torpilim Var. Dharma Yayınları, İstanbul 15. Sekman M. (2005) Herşey Seninle Başlar. Melisa Matbaacılık İstanbul 16. Suskind P (2003) Koku. (Çev: Turan T.) Can Yayınları					
Planlanan Öğrenme Etkinlikleri ve Öğretme Yöntemleri	: Tartışma, Uygulama, Rol-play Vaka tartışması Ödev sunumu Ödev teslimi					
Ders İçin Önerilen Diğer Hususlar	: yok					
Dersi Veren Öğretim Elemanları	: Doç. Dr. Emine Sevinç Tok					
Dersi Veren Öğretim Elemanı Yardımcıları	: yok					
Dersin Verilişi	: örgün					
En Son Güncelleme Tarihi:	:					

Ders Öğrenme Çıktıları
Bu dersi tamamladığında öğrenci :
1 Kendini ifade etmenin yollarını öğrenerek kişisel ve mesleki ilişkilerinde uygulayabilme,
2 Kendini gerçekleştirme yollarını öğrenebilme,
3 Yaşamda hedef koyma ve ulaşma yollarını öğrenebilme,
4 Kişisel yaşamında küçük hedefler koyarak denemeler yapabilme
5 Şimdi ve burada’ya odaklanarak zamanı olumlu kullanma becerisi kazanabilme,
6 Stresli durumlarda uygulanabilecek yöntemleri bilerek uygun durumlarda kullanabilme.
7 Bireysel algılarının farkındalığını kazanabilme
8 Üniversite ortamında sosyal ve mesleki yaşamda motive olabilme
9 Yaşam boyu öğrenme ve değişimi hedefleyebilme

Ön Koşullar						
Ders Kodu	Ders Adı		Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Yerel Kredi AKTS

Haftalık Konular ve Hazırlıklar						
	Teorik	Uygulama	Laboratuvar	Hazırlık Bilgileri	Öğretim Metodları	Dersin Öğrenme Çıktıları
1.Hafta	*Kişisel gelişime giriş Kişisel gelişim nedir? Kişisel gelişimin amacı nedir? Okuma, Tartışma					
2.Hafta	*Kişisel gelişimin fonksiyonel esasları nelerdir?Okuma, Tartışma					
3.Hafta	*Kendini ifade etmenin yolları Beden dilinin kullanımı (Pandomim, dans) Uygulama					
4.Hafta	*Kendini gerçekleştirmeyi engelleyen durumlar: Kendini yargılama, Duyguları bastırma, Gücümüzün farkında olamama, Uygulama					
5.Hafta	*Kendini gerçekleştirmeyi engelleyen durumlar: İnançlarımız ve değerlerimiz, Değerlerimizle nasıl yüzleşiriz, Toplumsal değerlerle tanışma Uygulama					
6.Hafta	*Yaşamda hedefleri gerçekleştirmenin yolları: Hedef belirleme, Karar verme, Eyleme geçme, Tutarlı ve istikrarlı olma, Sorunları fırsat olarak değerlendirme Uygulama					
7.Hafta	*Şimdi ve buraya odaklanma: Zihin kontrolü Korkuyu yenme, Zamanda özgürleşme, İmajinasyon, Doğru nefes alma Uygulama					
8.Hafta	*Bireysel algıların farklılığı ve gelişimi Görsel, işitsel ve kinestetik beceriler Algıyı açma Değişime açık olma Girişken olma Uygulama					
9.Hafta	*Kişisel algı (imaj) yönetimi Uygulama					
10.Hafta	* Stres yönetimi: Stresli durumlarda kendini ifade edebilme Etkin problem çözme Rol-pay, tartışma					
11.Hafta	*Zaman yönetimi Tartışma, grup çalışması	*				
12.Hafta	*Kişisel gelişim ve motivasyon Tartışma					
13.Hafta	*Kişisel gelişim için vizyon ve misyon geliştirme Kişisel gelişim için okuma Ödev Sunumu					
14.Hafta	*ARASINAV					

Değerlendirme Sistemi %
4 Final : 60,000
5 Vize : 40,000

AKTS İş Yüğü			
Aktiviteler	Sayı	Süresi(Saat)	Toplam İş Yüğü
Vize / Midterms	0	0,00	0,00
Ödev / Assignment	1	13,00	13,00
Proje / Project	0	0,00	0,00
Final / Final	1	1,00	1,00
Derse Katılım / Attending lectures	13	2,00	26,00
Ders Öncesi Biresysel Çalışma / Individual study before lecture	3	1,00	3,00
Ders Sonrası Biresysel Çalışma / Individual study after lecture	3	1,00	3,00
Uygulama / Pratik Sonrası Biresysel Çalışma / Individual study after Application / Practice	0	0,00	0,00
Ara Sınav Hazırlık / Preparation for midterm	0	0,00	0,00
Final Sınavı Hazırlık / Preparation for final	13	2,00	26,00
Toplam : 72,00			
Toplam İş Yüğü / 30 (Saat) : 2			

Aktiviteler	Sayı	Süresi(Saat)	Toplam İş Yüğü
AKTS : 3,00			