

# BALTAŞ GRUBUNUN YILLARIN İÇİNDEN SÜZÜLEN DENEYİMİNDEN FAYDALANMAK İÇİN

www.baltas-baltas.com



www.acarbaltas.com





# **Futbolda Psikolojik Performans Danışmanı Eğitim Programı**

**Prof. Dr. Acar Baltaş**  
**Psikolog**  
**4 Haziran 2013**



# SON YILLARIN MODA YAKLAŞIMI!

**“İstersen başarısın!”**



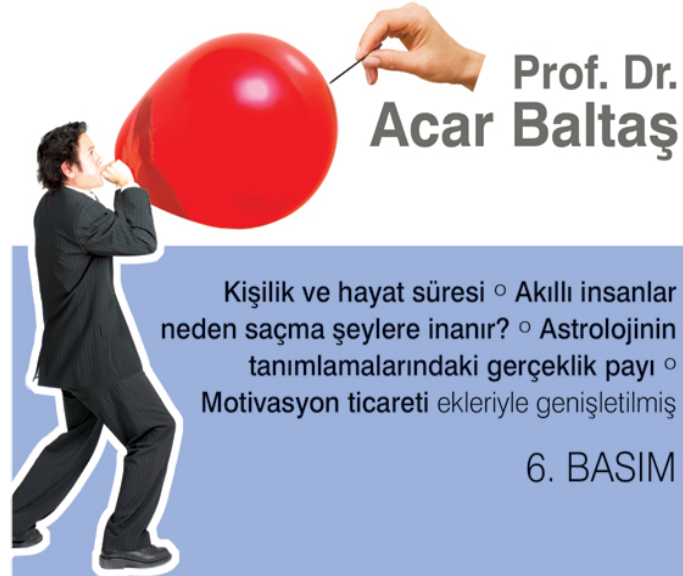








# Hayalini Yorganına Göre Uzat



Kişilik ve hayat süresi ◦ Akıllı insanlar neden saçma şeylere inanır? ◦ Astrolojinin tanımlamalarındaki gerçeklik payı ◦ Motivasyon ticareti ekleriyle genişletilmiş

6. BASIM

 Remzi Kitabevi



# SON YILLARIN MODA YAKLAŞIMI

- **“İstersen başarısın!”**
- **“Kendine güven, başarısın!”**





# ÖZGÜVEN

**Kişinin kendine olan inancının derecesini ifade eder. Ancak kaynağı belirsizdir. Önemli ölçüde çevre ve kültüre bağlıdır.**

**Başkaları beni nasıl görüyor?**





# ÖZSAYGI

**Kişinin yeteneklerine duyduğu inancın ifadesidir**

**Çevre ve kültürden bağımsızdır**

**Ben kendimi nasıl görüyorum?**





## **Altın Ahududu(Razzie) Ödülü**

**“All About Steve” En kötü kadın oyuncu**

**6 Mart 2010**





# BALTAŞ GRUBUNUN YILLARIN İÇİNDEN SÜZÜLEN DENEYİMİNDEN FAYDALANMAK İÇİN

www.baltas-baltas.com



www.acarbaltas.com



# KİŞİLİK

**Bireyin çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılanmış ilişki biçimidir**



# HERKES GÜNLÜK HAYATTA BİR YARGILAMADA BULUNUR

## Sezgisel değerlendirmelerde

- **Kişilik üzerine varılmış bir anlaşma yoktur**
- **Olması gereken konuşulmaz**
- **Normal ya da normal olmayan, kişiye göre değişir**
- **Tahminde hata payı yüksektir**



# KİŞİLİK PSİKOLOJİSİ NE İLE İLGİLENİR

- **Birbirimize hangi yönlerden ve nasıl benzeriz?**
- **Birbirimizden hangi yönlerden ve nasıl ayrılırız?**
- **Birey olarak yaptıklarımızı neden yaparız?**





# KİŞİLİĞİ OLUŞTURAN UNSURLAR

## İTİBAR

- Kişinin diğerleri tarafından nasıl görüldüğü
- Diğerlerinin izlenimi
- Genel
- Geçmiş davranışları yansıtır

## KİMLİK

- Kişinin kendisini nasıl gördüğü
- Sosyal ilişkilerdeki kişiye özgü yön
- Öznel
- Alınan kararların ve iş yapış biçiminin nedenini yansıtır



# HPI TEMEL ÖLÇEKLER

- **İç uyum**

- **Hırs**

- **Sosyallik**

- **Uzlaşılabilirlik**

- **Tedbirlilik**

- **Yeniliğe açıklık**

- **Öğrenmeye açıklık**



# KİŞİLİK

- **Psikolojik ve fizyolojik boyutları vardır; kişilik psikolojik altyapısının büyük bir kısmını biyolojik süreç ve ihtiyaçlardan alır**
- **Somuttur; davranışlarla gözlemlenir**
- **Tutarlıdır; zaman içinde benzer durumlarda davranış değişmez**
- **Çok yönlüdür; sadece davranışları değil, düşünceleri, duyguları ve ilişkileri de etkiler**



# KİŞİLİK NEDEN ÖNEMLİDİR?

- **Davranışlarımızın, hareketlerimizin, tepkilerimizin ve başkalarıyla olan etkileşimimizin ardındaki nedendir**
- **İnsanları, değişim ve çatışmaları nasıl yöneteceğimizi, stratejileri nasıl uygulayacağımızla ilgili bilgi verir**
- **İnsanları yönetmede bizim etkimizi kontrol etmemizi sağlar**





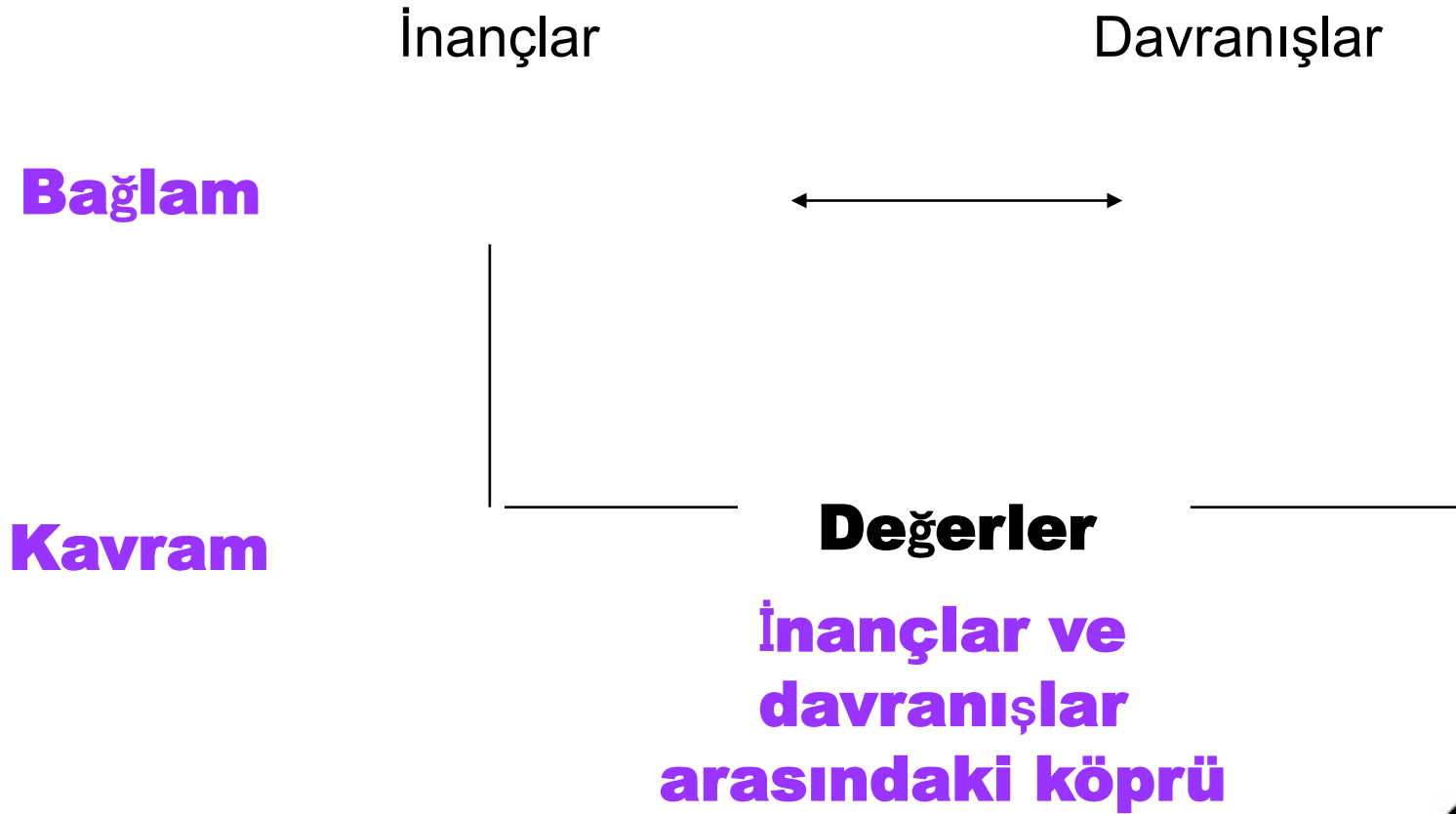


# BAŞARI ve DEĞERLER



TFF- Futbolda Psikolojik Performans Danışmanı Yetiştirme Eğitimi Ders Notları - 1. Modül 2013, Prof. Dr. Acar  
BALTAŞ, Psikolog

# DEĞERLER, İNANÇLAR VE DAVRANIŞLAR



# **İhtiyaçlar, değerler ve ilgiler, kişinin davranışlarının nedenlerini açıklar**







# **İNSANLAR KİŞİLİKLERİNİN UYDUĞU DEĞİL DEĞERLERİNİN UYDUĞU İNSANLARLA MUTLU VE HUZURLU OLURLAR**





## **Değer farklılıkları anlaşmayı ve iyi geçinmeyi zorlaştırabilir**



# DEĞERLER NE İŞE YARAR?

- **Düzen sağlar**
- **Kararlar için pusula olur**
- **Tutarlılık ve güvenilirlik sağlar**





# GÜNÜMÜZÜN DEĞERLERİ

- **Çok Eğlen**
- **İyi Beslen / Sakın Şişmanlama**
  - **Güzel Görün / Şık Giyin**
    - **Marka Kullan**
    - **Trendleri İzle**
  - **Spa'ya Git Masaj Yaptır**



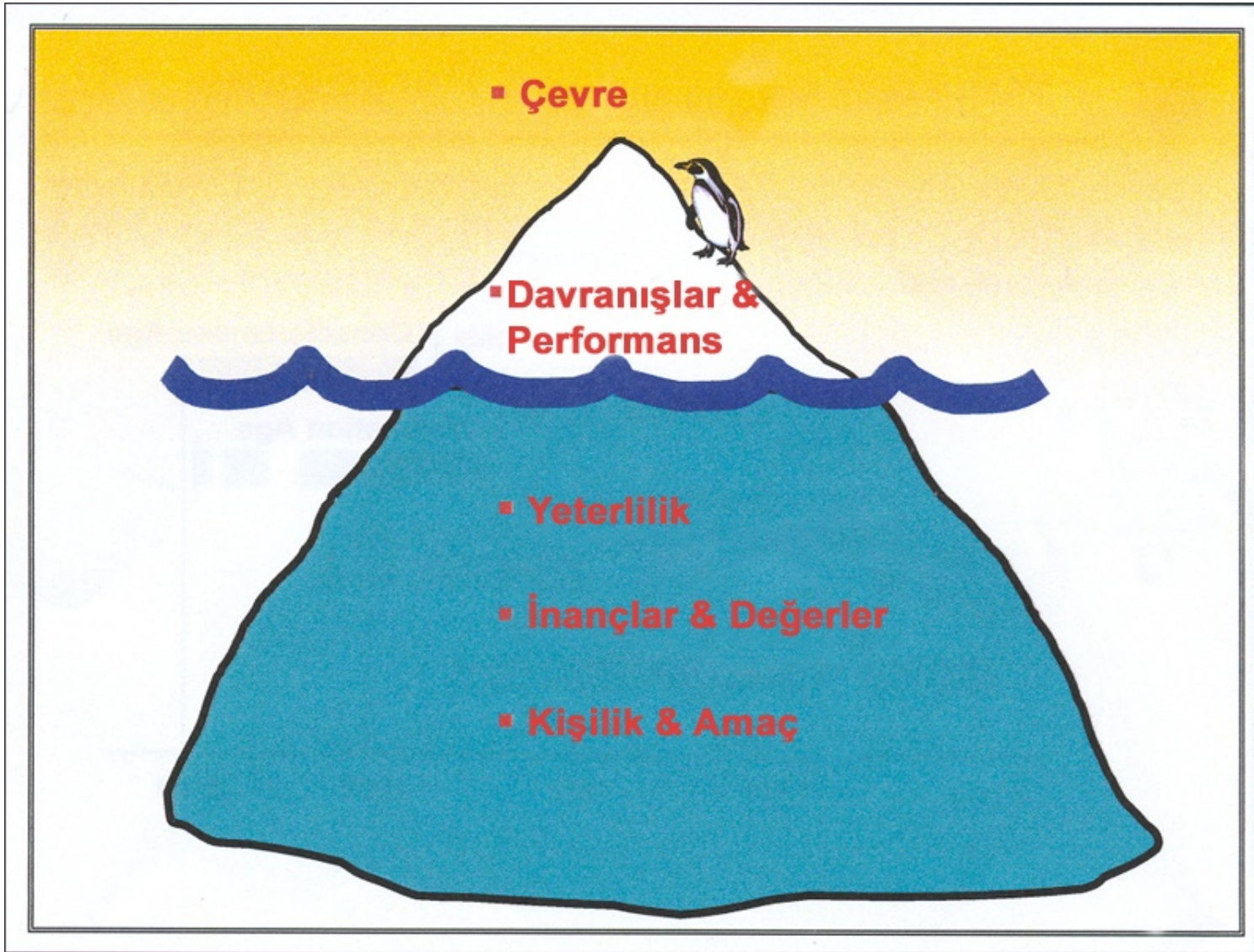
# DEĞERLERİN ÖZELLİKLERİ

- **Hiyerarşiktir**
- **Kültüre göre farklılık gösterir**
- **Zamana göre az değişir**



**Kişinin değerlerini  
değerleriyle ilgili ne söylediğine değil  
davranışlarına bakarak anlarız**





# BAŞARI VE DEĞERLER

- .Değerler ve ilgiler motivasyonun kaynağıdır**
- .Değerler mesleki başarıyı ve iş tatminini öngörmeyi sağlar**
- .Yapılan iş, değerlerle uyuşmuyorsa, yetenek ve çalışkanlık başarılı olmaya yetmez**



**Kapısından içeri girdiğiniz bir şirketin duvarında řu dört değeri gördüğünüzü hayal edin:**

**“Saygı, dürüstlük, mükemmeliyet ve iletişim”**

**Nasıl bir şirkete adım attığınızı düşünürsünüz?**









# Bilincin Yedi Düzeyi

Düzyey

Olumlu Odak/(Aşırı Odak)

Hizmet

7

**İnsanlığa Hizmet:**  
Uzun dönemli amaçlar, gelecek kuşaklar, etik  
Toplumla, müşterilerle ve yerel toplulukla işbirliği  
**BİLGELİK ve ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK**

Fark Yaratmak

6

**Stratejik İşbirlikleri:**  
Çalışan doyumu çevre bilinci  
**MENTORLUK ve GÖNÜLLÜ ÇALIŞMALAR**

Kurumsal Uyum

5

**Kurumsal topluluk bilincini geliştirmek:**  
Olumlu ve yapıcı kurum kültürü Paylaşılan vizyon ve misyon  
Kurum içi işbirliği  
**ÖZSAYGI ve COŞKU**

Dönüşüm

4

**Sürekli yenileme, öğrenme ve yaratıcılık:**  
Çalışan katılımı ile sürekli kişisel gelişim ve ekip çalışması  
**CESARET ve KİŞİSEL GELİŞİM**

Özgüven

3

**Başarılı ve en iyi olmak:**  
Üretkenlik, verimlilik, kalite ve süreç sistemleri geliştirmek  
**ÖZGÜVEN ve BAŞARI**

İlişki Düzeyi

2

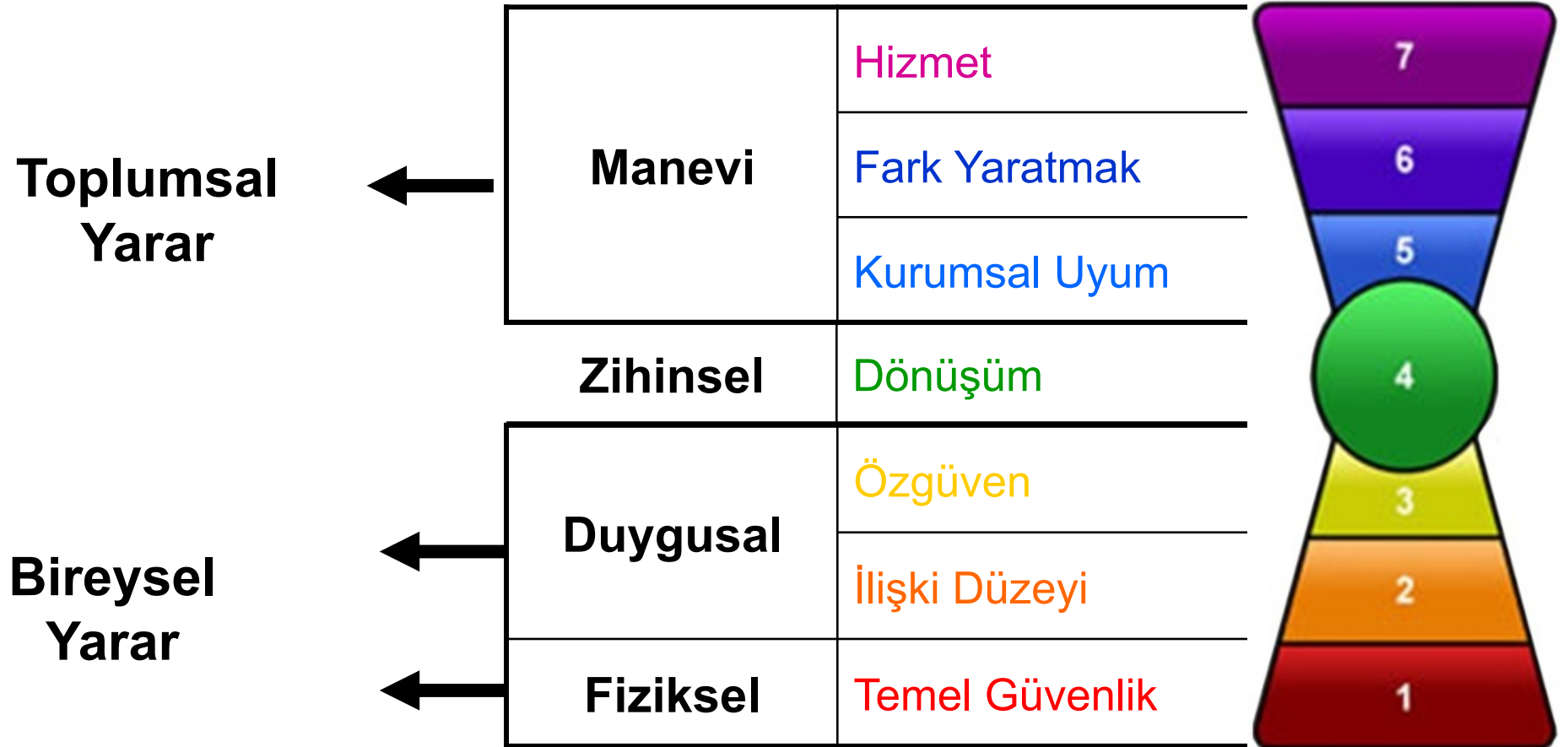
**Kurum ihtiyaçlarını destekleyen ilişkiler:**  
Çalışan, müşteri ve tedarikçi düzeyinde iyi ilişkiler  
**AİLE ve ARKADAŞLIK**

Temel Güvenlik

1

**Karlılık ve hisse değerlerini yükseltmek:**  
Finansal sağlamlık. Çalışan Sağlığı ve güvenliği  
**SAĞLIK ve EKONOMİK GÜVENCE**

# Enerji Kaynakları ve Bilinç Düzeyleri



# Liderlik Bilincinde Yedi Seviye

Seviye

Olumlu Odak/(Aşırı Odak)

**Bilge / Vizyoner**

7

**İnsanlığa Hizmet:**

Uzun dönemli amaçlar, gelecek kuşaklar, etik Toplumla, müşterilerle ve yerel toplulukla işbirliği

**Akıl Hocası / Partner**

6

**Stratejik İşbirlikleri:**

Çalışan doyumu  
Çevre bilinci

**Bütünleyici / İlham Verici**

5

**Kurumsal topluluk bilincini geliştirmek:**

Olumlu ve yapıcı kurum kültürü  
Paylaşılan vizyon ve misyon  
Kurum içi işbirliği

**Fasilitatör / Etkileyici**

4

**Sürekli yenileme, öğrenme ve yaratıcılık:**

Çalışan katılımı ile sürekli kişisel gelişim  
ve ekip çalışması

**Yönetici / Organize Edici**

3

**Başarılı ve en iyi olmak:**

Üretkenlik, verimlilik, kalite ve süreç sistemleri geliştirmek (Bürokrasi, Kendini Beğenme)

**İlişki Yöneticisi**

2

**Kurum ihtiyaçlarını destekleyen ilişkiler:**

Çalışan, müşteri ve tedarikçi düzeyinde iyi ilişkiler  
Açık iletişim, müşteri memnuniyeti  
(saygılı iletişim, Manipülasyon)

**Kriz Direktörü**

1

**Karlılık ve hisse değerlerini yükseltmek:**

Finansal sağlamlık. Çalışan Sağlığı ve güvenliği  
(Sömürü, Aşırı denetim)

# BALTAŞ GRUBUNUN YILLARIN İÇİNDEN SÜZÜLEN DENEYİMİNDEN FAYDALANMAK İÇİN

www.baltas-baltas.com



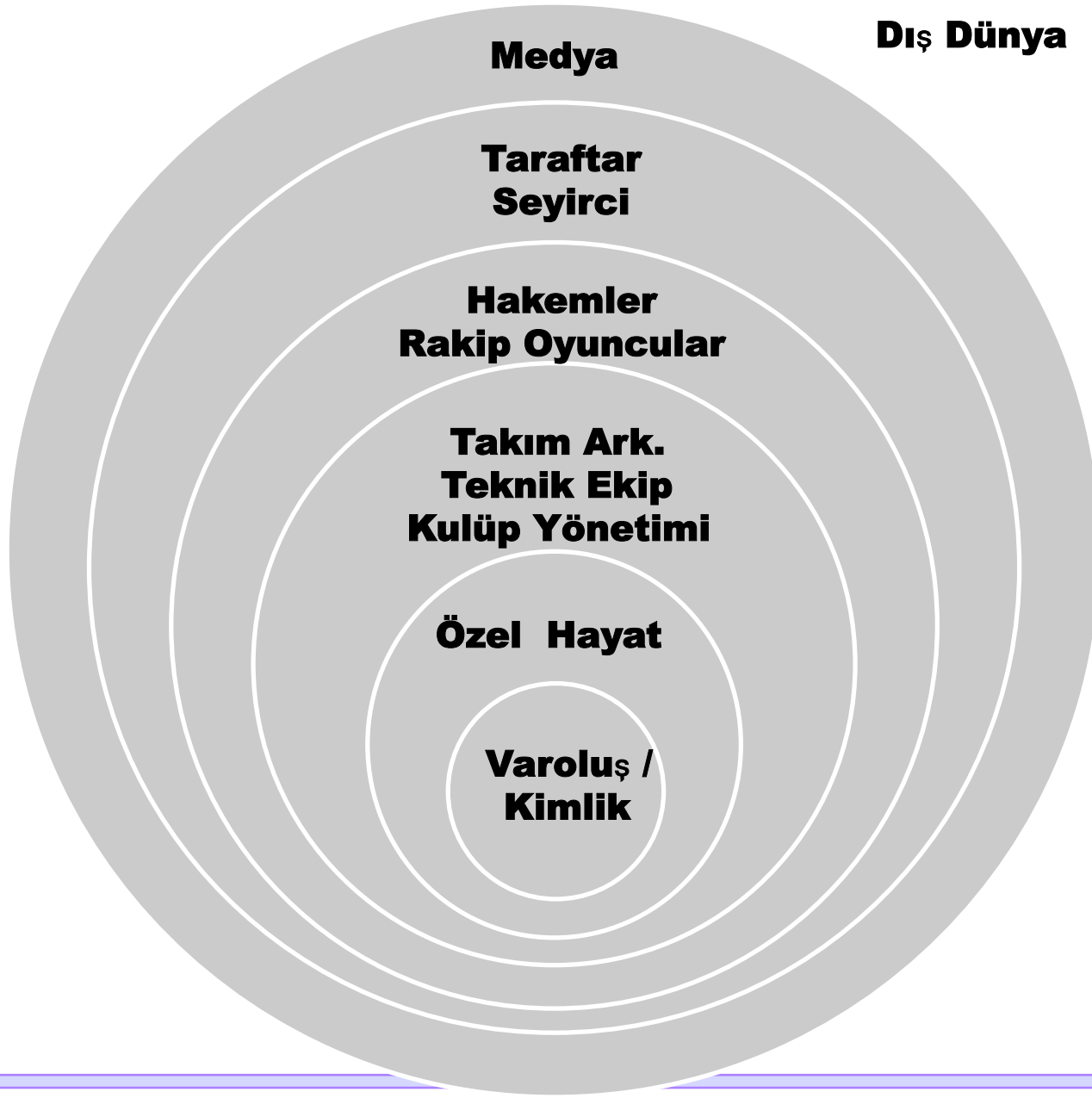
www.acarbaltas.com



# SPORCUNUN EKOSİSTEMİ

- **Medya**
- **Özel hayat**
- **Takım arkadaşları**
- **Teknik ekip**
- **Kulüp yönetimi**
- **Rakip oyuncular**
- **Hakemler**
- **Varoluş / Kimlik**
- **Dış dünya**
- **Taraftar**
- **Seyirci**





**Sporcular, yeterince başarılı olurlarsa yeterince para ve şöhretleri olursa hayatlarında sorun kalmayacak ve mutlu olacaklarını düşünüyorlar**





# SPORCUNUN PERFORMANSI

**Performansı geliştiren  
yetkinlikler**

**Kendisi ve becerileri ile  
ilgili**

**Karakterle ilgili  
Özellikler**

**Dış çevreyle kurduğu  
ilişkileri ile ilgili**



# PERFORMANSI GELİŞTİREN YETKİNLİKLER

- **Sebat**
- **Disiplin**
- **Çalışkanlık**
- **Olumlu tutum**
- **Kendini kontrol**
- **Başarı azmi**
- **Uyum yeteneği**
- **Güvenilirlik**
- **Cesaret**
- **Rekabet**
- **Sorumluluk**
- **Dakiklik**
- **Kararlılık**

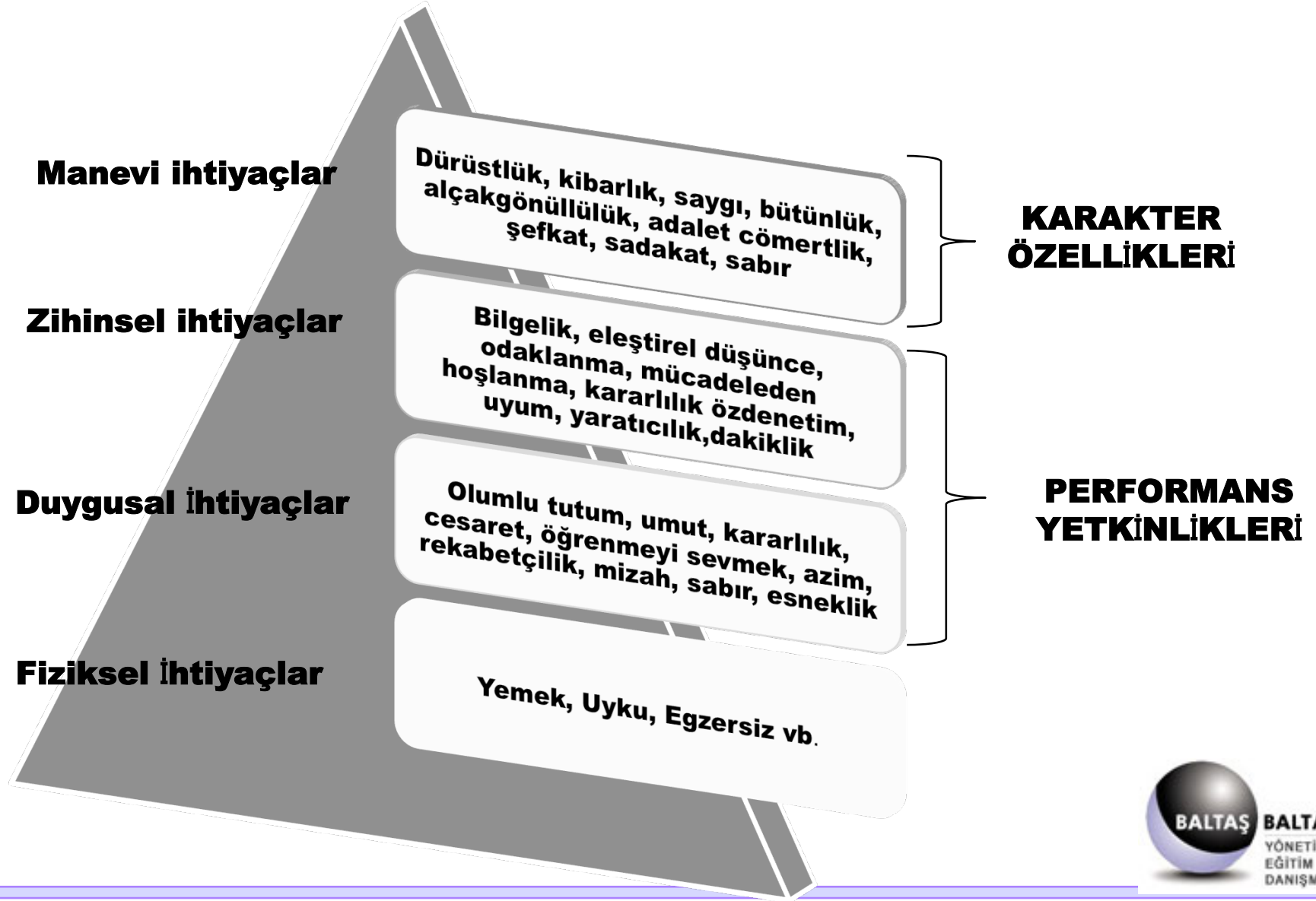


# KARAKTERLE İLGİLİ ÖZELLİKLER

- **Dürüstlük**
- **Bütünlük**
- **Alçak gönüllük**
- **Kibarlık**
- **Adalet**
- **Cömertlik**
- **Şefkat**
- **Sadakat**
- **Saygı**



# SPORCUNUN PERFORMANSI



# SÜRDÜRÜLEBİLİR BAŞARI

- **Kişisel farkındalık**  
**Kendini doğru değerlendirme**
- **Kendini yönetme**  
**Duygusal kontrol / başarı yönelimi**
- **Sosyal farkındalık**  
**Empati ve yardımseverlik**
- **İlişki yönetimi ve sosyal beceriler**  
**Çatışma yönetimi / ekip çalışması**



# İÇE BAKIŞ

- **Arkanda bırakmak istediğın iz nedir? (Nasıl hatırlanmak istersin?)**
- **Nasıl tanımlanmak istersin?**
- **Hayatta ne olmak istersin?**
- **Senin için en önemli olan nedir?**
- **Hayatta gerçek başarıyı nasıl tanımlarsın?**
- **Senin için hayatı gerçekten yaşanmaya değer kılacak olan nedir?**
- **En derindeki değerlerin nelerdir?**
- **Hayattaki varlık sebebini bir cümlele anlatacak olsan ne dersin?**



## Geliştirmek İstediğim 10 Karakter Özelliği

Özellikler	Not	Önem Derecesi
Sevecen / Kibar	3-	2
Bütünlük / Dürüstlük	4-	3
Başkalarına saygı	4-	4
Şefkat	3+	3
Şükretmek	2+	1
Olumlu / Umutlu	4-	4
Cesaret	4+	5
Cömertlik	3	6
Kararlılık	3	6

**Not Sistemi :1-Zayıf 2-Yetersiz 3-Orta 4-İyi 5-Mükemmel**

