

HEDEF BELİRLEME





HEDEF NEDİR?

Ulaşmak için çaba gösterdiğimiz ve ulaştığımızda kendimizi başarılı hissedeceğimiz noktadır.

Ölçülebilir, somut
başarı



Kazanacağımıza
inanmak

HEDEF BELİRLEMEYE NEDEN İHTİYAÇ DUYARIZ?

Yüksek motivasyon

Kaynakları iyi kullanmak

Zamanı planlamak

Farkındalık
(Yapabildiklerimiz,
yapamadıklarımız)

Yol çizmek



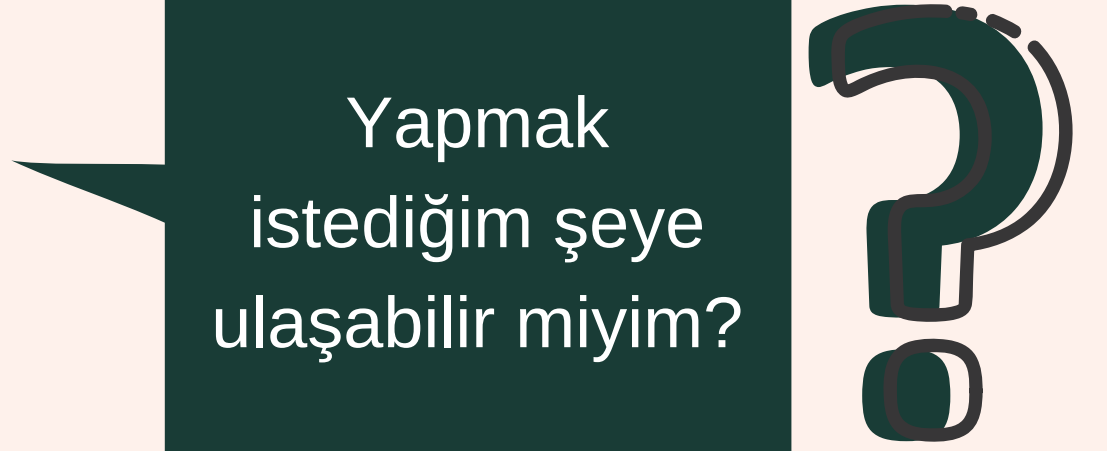
Ne yapmak istiyorum?



Hedefime ulaşmak için gerekli özelliklere sahip miyim?



HEDEF BELİRLEMEDEN ÖNCE KENDİMİZE HANGİ SORULARI SORMALIYIZ?



Yapmak istediğim şeye ulaşabilir miyim?



Hedefim açık, net, anlaşılır ve gerçekçi mi?

Gerçekçi olun.

Motivasyonunuzu
arttırıcı hedefler
belirleyin.

Ne istediğinizden
emin olun.



HEDEF
BELİRLERKEN
NELERE DİKKAT
ETMELİYİZ?

Nerede olmak
istediğinize karar
verin.

Hayatınız için nasıl bir
plan yaptığınızı
belirleyin.

NASIL HEDEF BELİRLERİM?

Potansiyelinize uygun hedef seçin.
(Güçlü ve zayıf yönlerinizi belirleyin.)

Gerçekçi ve ulaşılabilir bir hedef belirleyin.

İyi tanımlanmış bir hedef cümlesi kurun. (Açık, net ve kesin bir ifade olsun.)

Hedefe ulaşmanın sizin için ne anlama geldiğini düşünün. (Hedefe ulaştığınızda ne hissedeceksiniz, ne duyacaksınız, ne göreceksiniz?)

Hedefinizi yönetilebilir adımlara bölün.

Hedefinizi sık sık gözden geçirip yeniden değerlendirin.

Hedefe ulaşmak için tüm kaynaklara sahip misiniz?

Hedefe ulaşmak için kontrol tamamen sizde mi?

HADI HEDEF BELİRLEYELİM

- Kendinize büyük bir yaşam hedefi seçin. Mesela 15 yıl sonra ne yapıyor olmak istersiniz?
- Büyük yaşam hedefinize ulaştıracak alt hedefler belirleyin. Mesela 5 yıl içinde neler yapmalıyım?
- Alt hedefleri daha kısa zamanlı da düşünebilirsiniz. Mesela bir yıl, bir ay, bir hafta içinde neler yapmalıyım?
- Bugün yapmanız gerekenler için günlük yapılacaklar listesi oluşturun. (Nasıl yapacağınızı bilmiyorsanız zaman yönetimi için hazırladığım belgeyi inceleyin.)
- Başlangıç için kendinize daha kolay ve yapılabilir hedefler belirleyip gittikçe zorlaştırın.
- Alt hedeflerinizin mutlaka sizi büyük yaşam hedefinize ulaştırıp ulaştırmadığını kontrol edin.



GÜÇLÜ HEDEFLERE SAHİP OLMAK İÇİN NELER YAPMALIYIM?

Olumlu
cümlelerle
ifade edin.

Anlamalı ve özel
hedefler
belirleyin.

Düzenli olarak
hedeflerinizi
gözden geçirin.

Birden fazla
hedefiniz varsa
öncelikli olanı
belirleyin.

Belirlediğiniz hedefi çok
kolay başardıysanız
hedeflerinizi zorlaştırın.
Eğer çok zor
gerçekleştirdiyseniz daha
kolay hedefler belirleyin.

Hedefiniz
ölçülebilir
olsun.

Zamana bağlı
olsun. (Süresi
sınırlı olmalı)

Ulaşılabilir
hedefler
seçin.

Kesin olmalıdır.
Tarihi, zamanı,
mekanı belli
olsun.



YENİŞEHİR ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

KAYNAK: Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Uşak Rehberlik ve Araştırma Merkezi, Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü