

# HEDEF BELİRLEME



# ÖNCELİKLE KENDİNİZE ŞUNLARI SORUN:

## YAPMAK İSTEDİĞİM ŞEY NEDİR?

Örneğin "Bunu yapmayacağım, bunu istemiyorum" gibi olumsuz ifadeler yerine "Bunu yapacağım, bunu yapmak istiyorum." gibi olumlu ifadeler kullanın.

## YAPMAK İSTEDİĞİM ŞEY BENİM İÇİN ULAŞILABİLİR Mİ?

Sizin için ulaşılması güç ve mantıksız hedefler bıkkınlık yaratabileceği gibi gerekli olan çabayı göstermenizi engelleyecektir.



# HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN GEREKLİ ÖZELLİKLERE SAHİP MİYİM?



*Hedeflerinizi belirlerken kendi kapasitenizi ve yeteneklerinizi dikkate almalısınız. Kendinizi aşan veya size uygun olmayan hedefler belirlerseniz hayal kırıklığına uğrar, özgüveniniz zedelenir.*

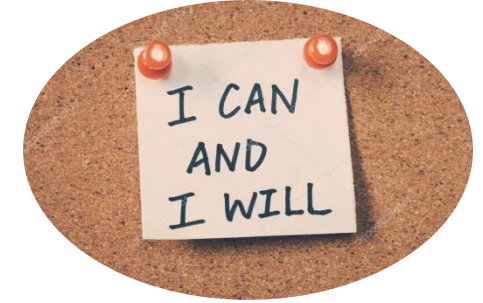
## HEDEFLERİM AÇIK, ANLAŞILIR VE GERÇEKÇİ Mİ?

*Örneğin, hedefiniz LGS’de başarılı olmak ise hedef cümleiniz “Liseyi kazanmak” gibi değil, «bu liseyi kazanacağım” gibi olmalıdır.*

# HEDEF BELİRLERKEN ŞUNLARA DİKKAT EDİN:

## İYİ TANIMLANMIŞ BİR HEDEF CÜMLESİ KURUN.

*Hedef cümlesi açık ve kesin olmalıdır. Çünkü bu ifade ne için uğraştığımızı bize hatırlatan ve hedefe ulaşmak için gerekli olan motivasyonu sağlayan en önemli unsurdur.*



## HEDEFE ULAŞMANIN SİZİN İÇİN ANLAMINI DÜŞÜNÜN.

*Hedefin sizin için anlamını duyuşal terimlerle tanımlayın. Yani bu hedefe ulaştığınızda ne hissedeceksiniz, ne duyacaksınız, ne göreceksiniz? Bunları zihninizde tasarlayıp hedefin sizin için taşıdığı anlamı netleştirin. Böylece motivasyonunuzu güçlendireceksiniz.*

## HEDEF SİZİN İÇİN GERÇEKÇİ VE ULAŞILABİLİR OLMALIDIR.



*Okul başarısı hedeflendiğinde “Bu yıl başarılı olmak istiyorum, çünkü ailem kızıyor.” şeklindeki hedef cümlesi yerine “Bu yılki ortalamam 70 olacak. Çünkü bunu yapabileceğimi biliyorum.” hedef cümlesi daha doğru olacaktır. Aynı şekilde “İnşallah iyi bir liseye girerim.” uygun bir hedef cümlesi değildir. Bunun yerine “A lisesini kazanacağım. Bu lisede okumak istiyorum çünkü bunu yapabileceğimi biliyorum.” daha net, gerçekçi ve anlaşılırdır.*

## HEDEF SİZİN POTANSİYELİNİZE UYGUN OLMALIDIR.

*Sayısal alanında başarısız olan öğrencinin mühendislik istemesi potansiyeline uygun hedef belirlememesine örnek gösterilebilir.*

## **HEDEFE ULAŞMAK İÇİN TÜM KAYNAKLARA SAHİP MİSİNİZ?**

*Belirlediğiniz hedefe ulaşmak için ihtiyaç duyacağınız ve elinizdeki kaynakların ne olduğunu belirleyin.*

## **HEDEFİNİZE ULAŞMAK TAMAMEN SİZİN KONTROLÜNÜZDE MİDİR?**

*Hedefinizi gerçekleştirme aşamasında kontrolün ne derece sizin elinizde olduğunu belirleyin. Eğer hedefinize ulaşmanızda başka insanların da rolü olacaksa onlardan nasıl yardım alacağınızı veya yararlanacağınızı belirlemeniz gerekir.*

## HEDEFİNİZİ YÖNETİLEBİLİR ADIMLARA BÖLÜN.

*Hedefinizi açık ve net biçimde belirledikten sonra bu hedefe ulaşmak için atmanız gereken adımların planlanması gerekir. Planlama hedefe ulaşmada yol haritası çizer ve hedefe doğru ilerlemenizi izleme-değerlendirme imkanı sunar.*



## SIK SIK GÖZDEN GEÇİRİN VE YENİDEN DEĞERLENDİRİN.

*Hedefi sık sık gözden geçirmek (en az haftada bir kez) hedefe ulaşmak için gerekli çalışmaların yapılıp yapılmadığını kontrol etmek, eksiklerin giderilmesini, zamanın verimli kullanılmasını ve motivasyonu sağlar.*

# ÖZETLE

- Hedefinizi belirleyin.
- Kendinize güvenin.
- Hedefiniz için zaman belirleyin.
- Hedefinizin ulaşılabilirliğini kontrol edin.
- Hedefinizi aşamalara ayırın.
- Kaynaklarınızı belirleyin.
- Aşamaları belirleyin.
- Bir sonraki aşama için yapılacakları belirleyin. Şimdi! Hemen bir hedef belirleyin ve hayatınızı değiştirin.



Uygulama:  
**HEDEF BELİRLEME**

**BAZI KİŞİLER YENİ YILA GİREKEN KENDİLERİ İÇİN HEDEFLER BELİRLERLER. SİZ 2024 YILINDA NELERİ GERÇEKLEŞTİRMEK İSTİYORSUNUZ? HEDEFLERİNİZ NELER?**

## HEDEF BELİRLEME:

**Hedef:** Tam olarak neye ulaşmak istiyorsun?

**Ölçülebilir:** Hedefine ulaştığını nasıl anlayacaksın?

**Erişilebilir:** Belirlediğin hedefe, çaba ve kararlılıkla ulaşabilir misin? Hedefe ulaşmak için birinden destek almak ister misin? Hangi konuda desteğe ya da bilgiye ihtiyaç duyarsın?

**İlişkili:** Neden bu hedef senin için önemli?

**Zaman sınırlaması:** Ne zaman bu hedefe ulaşacaksın?

Hedefleri belirlerken kısa, orta ve uzun süreli olarak üç gruba ayırmak motive edicidir.

<b>Hedef: SINIF GEÇMEK</b>	
Kısa dönemli hedef	Sınavlara çalışmak, tekrar yapmak
Orta dönemli hedef	Sınavlardan geçer not almak
Uzun dönemli hedef	Yıl sonunda sınıfı geçmek

# UYGULAMA:

Kendinize yaşamınız için anlamlı olacak bir hedef belirleyin ve sizi hedefe götürecekt adımları planlayın.

Hedef:	
Kısa dönemli hedef	
Orta dönemli hedef	
Uzun dönemli hedef	

# UYGULAMA: SALLANAN SANDALYE

Düşünün ki yaşamınızın sonlarına gelmişsiniz. 60, 75 veya 90 yaşlarında olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Zamanınızın çoğunu geçirmekten memnun olduğunuz sallanan sandalyenizde otururken bu yaşınıza kadar yaşamış olduğunuz hayatı gözden geçiriyor, düşünüyorsunuz. Bu yaşınıza kadar yaşadığınız tüm hayatı düşünürken aklınıza bir sonra soracağım sorular geliyor.

- *Keyif aldığın bir meslek seçtin mi? Evetse, bu nasıl oldu? Hayırsa, neden bu şekilde oldu?*
- *Bu yaşına kadar başardıkların nelerdi?*
- *Başarmayı isteyip de başaramadıkların nelerdi? Seni engelleyen neydi?*
- *Yapmayı çok istediğin hangi etkinlikleri yaptın? Onları yapmak için seni kim/ne cesaretlendirdi?*
- *Yapmayı isteyip de yapamadığın etkinlikler nelerdi? Seni engelleyen neydi?*
- *Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın neyi farklı bir şekilde yapmak isterdin?*
- *Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın neler aynı kalırdı?*
- *Mutlu olmak için neler yaptın?*
- *Mutlu olmak için yaptıklarını sık sık tekrarladın mı? Hayırsa, seni engelleyen neydi?*