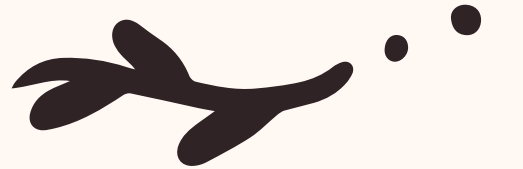


HEDEF BELİRLERME

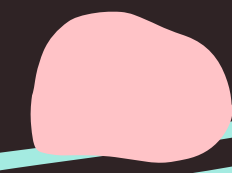
Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi





DOĞRU HEDEF NASIL
BELİRLENİR?

le





Somut ve ulaşılabilir olmalı



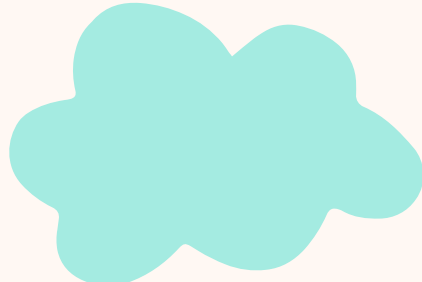
Gerçekçi olmalı



Ölçülebilir olmalı

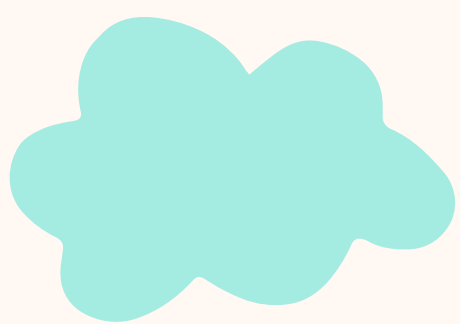
HEDEFLER

HEDEF BELİRLEMEK NEDEN ÖNEMLİ?



1) Her şeyden önce hedefler yönümüzü belirler. Yüzümüzü ne tarafa döneceğimizi, hangi yolda yürümemiz gerektiğini bilir ve odaklanabiliriz. (ODAK)

2) Hedefimizle ilgili günlük, haftalık, aylık planlama yapabilir, amaca giden süreci somut bir şekilde planlayabiliriz. (PLAN)



3) Hedefimize giden yolda başardığımız her adımı kutlayıp, bunu sevdiklerimizle paylaşabiliriz. Bu gücümüzü ve kararlılığımızı artıracaktır. (MOTİVASYON)

HEDEF BELİRLEME AŞAMALARI

KENDİNİ TANI

(Kişilik
özelliklerin
neler?
ilgi alanların?
Değerlerin?
Yeteneklerin?)

KARAR VER

(Ulaşmak
istediğin
amaçların ?
Meslek?
Bölüm?)

PLAN OLUŞTUR

(Haftalık
Aylık
Yıllık
planların?
Checklistler..)

SORUMLULUK

AL

(Harekete geç
Ödevler
Kitaplar
...)

✧ HEDEFLERİN
GERÇEKÇİ
OLMASI ?

Ulaşılması çok zor olan
gerçek dışı hedefler
BIKKINLIK oluşturabilir.

Bu histen dolayı kişi,
gerekli çabayı
gösteremeyebilir.

✧ KİŞİYE UYGUN HEDEFLER ?

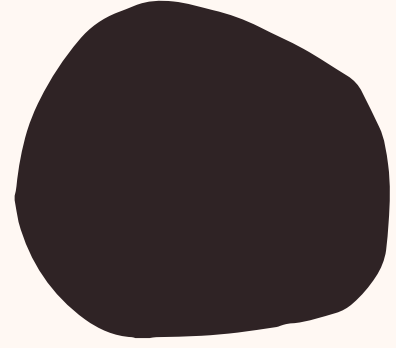
YETENEK, BECERİ ve
İLGİLERİMİZE uygun
hedefler oluşturmaliyiz.

Kişilik özelliklerimize
uymayan amaçlar,
özgüvenimizi sarsabilir.
Hayal kırıklığına
uğratabilir.

✧ SOMUT VE AÇIK HEDEFLER ?

Ulaşmak istediğiniz hedefi
açık ve olumlu ifadelerle
tanımlayın.

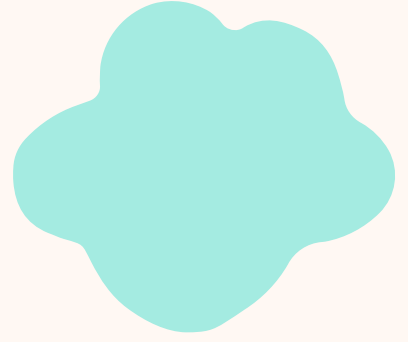
Hedeflerinizle ilgili liste
oluşturabilirsiniz.



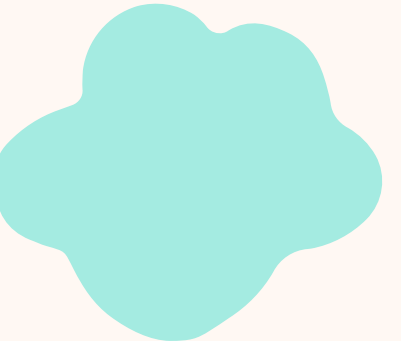
istenilen hedefe ulaşmak için sabırlı olmalı
ve kendimize zaman tanımalıyız.

Çünkü başarı belli bir çalışma süresini
kapsar.

HEDEFE ULAŞMANIN ANLAMINI DÜŞÜNÜN



Hedefin anlamını duysal terimlerle tanımlayın. Bu hedefe ulaştığınızda ne hissedeceksiniz, ne duyacaksınız, ne göreceksiniz? Bunları zihninizde canlandırıp hedefin sizin için taşıdığı anlamı netleştirin. Böylece motivasyonunuzu da güçlendirmiş olacaksınız



80!
Hedefi sık sık gözden geçirmek,
Gerekli çalışmaların yapılıp yapılmadığını kontrol etmek

Eksiklerin giderilmesini, zamanın verimli kullanılmasını
ve motivasyonu sağlar.

'ALICE HARİKALAR DİYARINDA 'DAN BİR KESİT

"

Bir gün Alice, yolun çatallaştığı bir yere geldiğinde, ağacın birinde bir Cheshire kedisi gördü.

- 'Hangi yoldan gideceğim?' diye sordu.

Kedi onu bir soruyla cevapladı:

- 'Nereye gitmek istiyorsun?'

- 'Bilmiyorum' dedi Alice.

- 'Öyleyse' dedi kedi, 'hangi yoldan gideceğin de fark etmez'



T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
TEKİRDAĞ / SÜLEYMANPAŞA

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi