

HEDEF BELİRLEME



BİR OKÇU DÜŞÜNÜN



Eline yay ve okunu almış.

Karşısında iç içe geçmiş
dairelerle renklendirilmiş bir
tablo.

Nefesini kontrol ediyor, rüzgârı
hesaplıyor, göz hizasında atışını
yapmak için en uygun anı
kolluyor.



Pek çoğumuzun da aslında bu okçudan farkımız yok. Belirli bir işin başarılması için hepimiz bu hedef çalışmasını yapıyoruz.

Özellikle sınav sürecindeki öğrencilerimiz için hedef belirlemek başarının en önemli etmenlerindedir.



Eve geldiğinde ne
çalışacağını bilmeyen,
nereden başlayacağı
konusunda tereddüt
yaşayan öğrenciler hedef
konusunda bir şeyleri eksik
bırakmış demektir.



HEDEF NEDİR?

Ulaşmak
istediğimiz ve
kendimizi
başarılı
hissedeceğimiz
noktadır.

NEDEN HEDEF BELİRLEMELİYİZ?

01

Planlı
Olmak

02

Zaman
Yönetimi

03

Başarı

04

Kazanmak

05

Motivasyon

Peki, hedef
belirlerken nelere
dikkat etmeliyiz?

Net olmalı.

Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerimizi tanımlarken net cümlelerle hedefi desteklemeliyiz.

Örneğin; - bugün fen bilimleri dersinden hücre konusu ile ilgili 3 test çözeceğim.

Ulaşılabilir Olmalı.

Günlük ortalama 30-40 soru çözen bir öğrencinin bir anda kendisine 250 soru hedefi koymasını düşünün. Bir gazla bu kararı veren bir öğrenci muhtemeldir ki ilk gün bu hedefe ulaşmak için aşırı bir gayret sarfedecek, birkaç gün sonra da çalışmayı bırakacaktır

Motive Etmeli.

Belirlediğimiz hedef standartlarımızın üzerinde ise bir zaman sonra bizi ümitsizliğe iteceğinden motivasyonumuzu kıracaktır.

Örneğin; bir sınavda 250 puan alan bir öğrencinin bir sonraki sınav hedefini 400 puan olarak koymasından sonra hayal kırıklığı yaşaması muhtemeldir.

Beklentilere Uygun Olmalı.

Öncelikle konulan hedef beklentilerimizi karşılamalı. Eğer bir meslek hedefi koyuyorsak bunun için mutlaka bir uzmanla beraber kariyer eğiliminizi tesbit etmeniz gerekir. Yapmaktan en çok mutluluk duyacağınız mesleği seçip hedefinize koymalısınız.

Esnek Olmalı

Hedefe ulaşmak her zaman kolay değildir. Yılmadan, yıkılmadan, yorulmadan devam edilmelidir. Yolda karşılaşılan güçlüklerle karşı toleranslı olmak kırılabilirlikleri azaltacaktır.

Hedef Belirlerken Kendime Sormam Gereken Sorular Nelerdir?



Belirlediğin hedefin nedir?



Neden bu hedefi istiyorsun? Sana ne hissettiriyor "coşku, sevinç, gurur vs"



Bu hedef sana mı ait? Yoksa başkasına mı?



Bu hedefe ulaştığında neler hissedeceksin? Eline ne geçecek?

Hedef Belirlerken Kendime Sormam Gereken Sorular Nelerdir?



Peki bu hedefe ulaşamazsan ne olacak?



Seni bu hedefe ulaştıracak ne gibi imkanlara sahipsin?



Hedefine ulaşmak için ne tür desteklere ihtiyacın var?



Bu hedefe ulaşırken kimlerin yardımcı olmasını beklersin?

HADI HEDEF
BELİRLEYELİM



Teşekkürler!

Psikolojik Danışman
Elif ÖZTÜRK