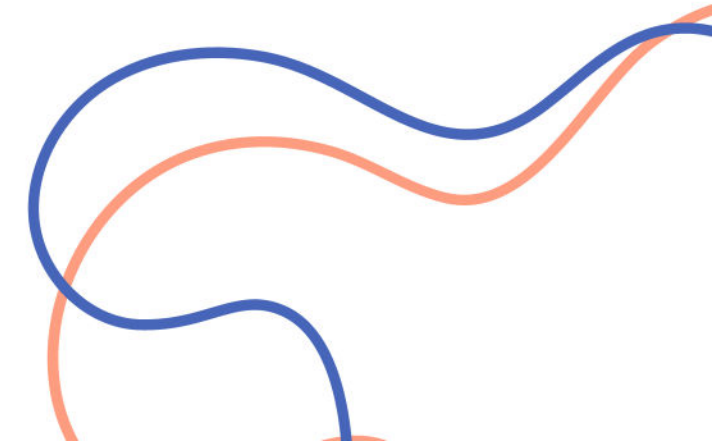
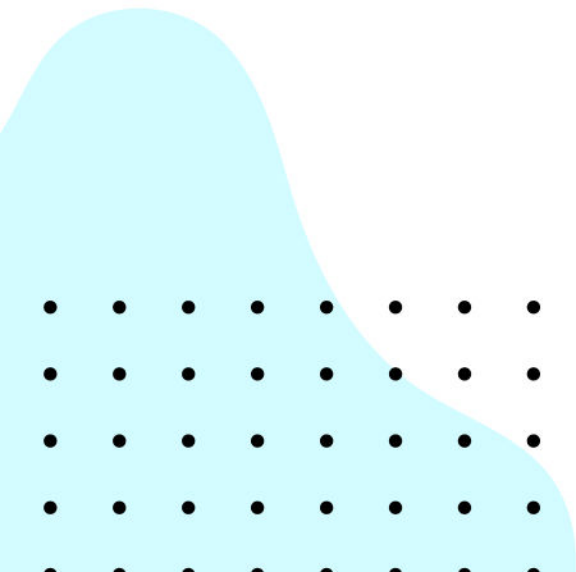


HEDEF BELİRLEME





GİDECEĞİNİZ YERİ BİLMİYORSANIZ, VARDIĞINIZ YERİN ÖNEMİ YOKTUR



HEDEF BELİRLERKEN ŐUNLARA DİKKAT EDİN:)

- İYİ TANIMLANMIŐ BİR HEDEF CÜMLESİ KURUN.
- HEDEF SİZİN İÇİN GERÇEKÇİ VE ULAŐILABİLİR OLMALIDIR.

Örneğin:

Okul başarısı hedeflendiğinde “Bu yıl başarılı olmak istiyorum, çünkü ailem kızıyor.” Őeklindeki hedef cümlesi yerine “Bu yılki ortalamam 70 olacak. Çünkü bunu yapabileceğimi biliyorum.” hedef cümlesi daha doğru olacaktır



**HEDEFİ OLMAYAN GEMİYE
HIÇBİR RÜZGAR YARDIM ETMEZ**



• **HEDEF SİZİN POTANSİYELİNİZE UYGUN OLMALIDIR.**

« Sayısal alanında başarısız olan öğrencinin mühendislik istemesi potansiyeline uygun mudur? »

• **KISA ORTA VE UZUN VADELİ HEDEFLER KOYULMALIDIR.**

Örneğin:

- Uzun vadeli hedef: Hukuk fakültesi kazanmak istiyorum
- Orta vadeli hedef :AYT'de 80 soruda 55 net yapmalıyım
- Kısa vadeli hedef :Günlük Edebiyat ve Matematikten soru çözmeliyim.



•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

<Planlamaya ayrılan 10 dakika uygulamada 1 saat kazandırır >

Japon atasözü





- **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.



DOĞRU HEDEF İÇİN

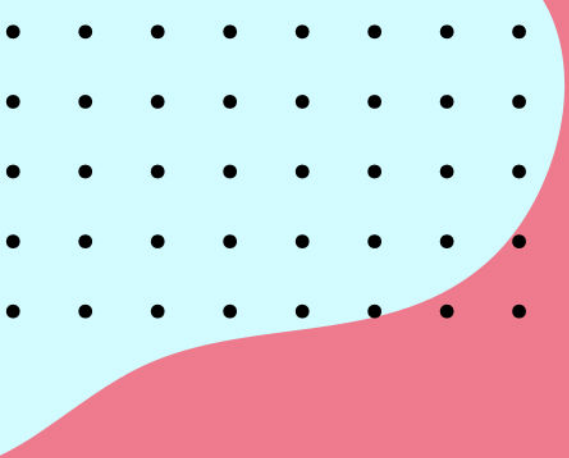
Amacını belirle

Gerçekçi ol

Net ol

Hedefin sana ait
olsun

Süreci planla



Hedef Belirleme

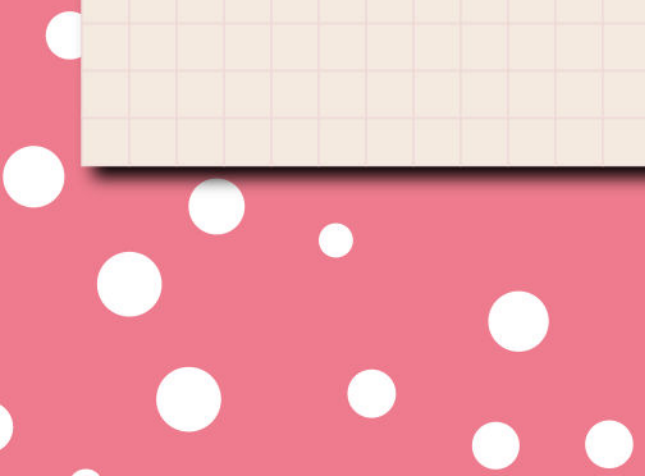
Aşamaları

1.Karar verme:

Ne istediğini bilmek, istediğini almanın ilk adımıdır. Bunun için ne istediğine karar verilmelidir.

2.Eyleme Geçme:

Alınan karar doğrultusunda hemen harekete geçilmelidir



Hedef Belirleme

Aşamaları



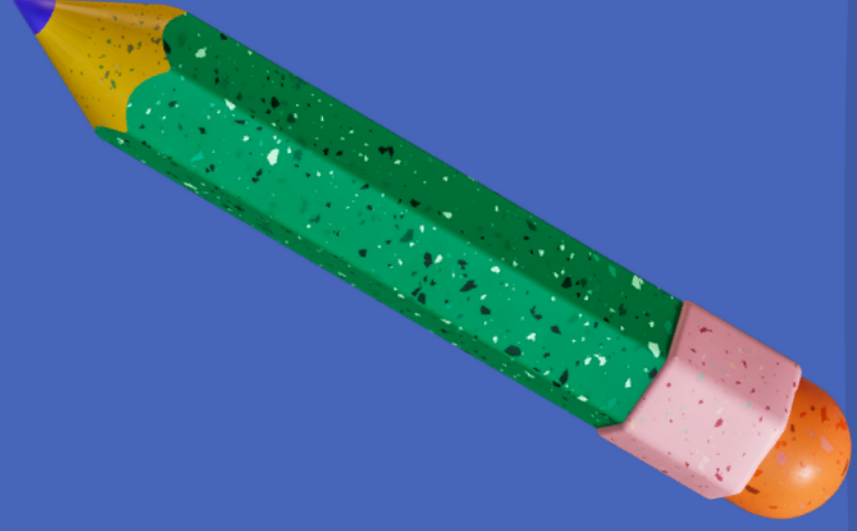
3.Sonuçları Değerlendirme:

Kararı alıp eyleme
geçtikten sonra
ortaya çıkan
sonuçlar belirli
aralıklarla
değerlendirilmelidir.

4.Esnek olma:

Hedefe gitmek için kullanılan yol
yanlış ise vazgeçilmemeli başka
bir yol denenmelidir

Kısaca



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



**PSİKOLOJİK DANIŞMAN
GÜLSÜM POLAT**



Katılımınız için Teşekkürler!