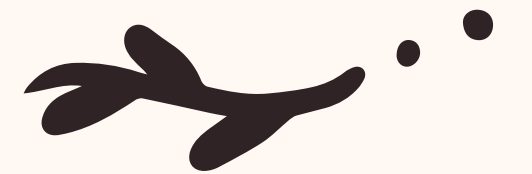


# HEDEF BELİRLERME

Tekirdağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi





DOĐRU HEDEF NASIL  
BELİRLENİR?



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 oluşturmalıyız.

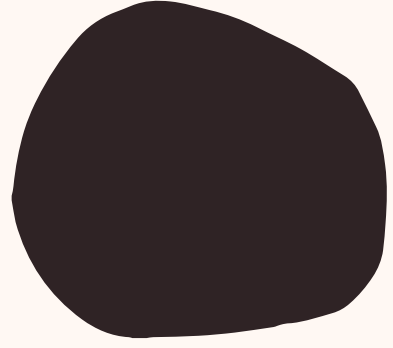
Kişilik özelliklerimize  
uymayan amaçlar,  
özgüvenimizi sarsabilir.  
Hayal kırıklığına  
uğratabilir.

# ✧ SOMUT VE AÇIK HEDEFLER ?

Ulaşmak istediğiniz hedefi açık ve olumlu ifadelerle tanımlayın.

Hedeflerinizle ilgili liste oluşturabilirsiniz.





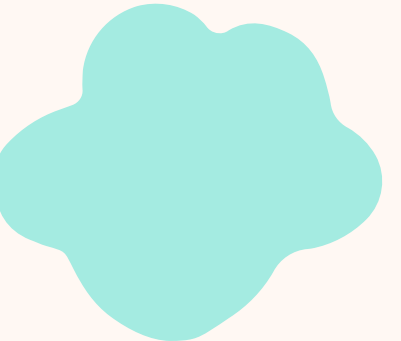
İstenilen hedefe ulaşmak için sabırlı olmalı ve kendimize zaman tanimalıyız.

Çünkü başarı belli bir çalışma süresini kapsar.

# HEDEFE ULAŞMANIN ANLAMINI DÜŞÜNÜN



Hedefin anlamını duygusal 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



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