



HEDEF BELİRLEME

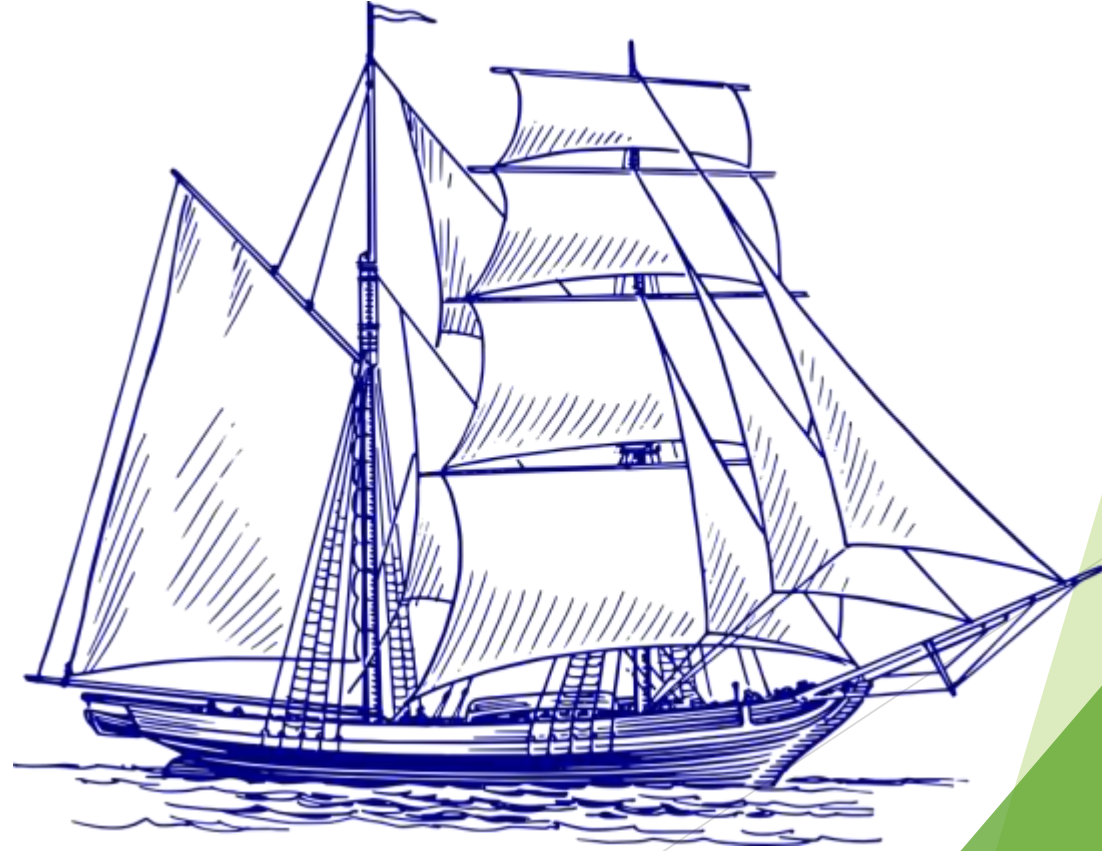
"GİDECEĞİNİZ YERİ BİLMİYORSANIZ, VARDIĞINIZ YERİN ÖNEMİ YOKTUR"



- İnsanlar bir şeyleri değiştirmek için çok çalışıyorlar. Ama yolları yine de istedikleri yere varmıyor. Ve yetersiz hissediyorlar. Bu şekilde hissetmelerinin temel nedeni hayattan ne istediklerini bilmemeleri olabilir mi? Hayattan beklentileriniz neler?

- Peki nereye gideceğiniz hakkında gerçek bir fikir edinmeden büyük bir yolculuğa çıkar mıydınız?

*HEDEFİ OLMAYAN GEMİYE
HIÇBİR RÜZGAR YARDIM ETMEZ.*



HEDEFLER NEDEN BELİRLENİR?

- Hedef belirleme uzun vadeli vizyon ve kısa vadeli motivasyon sağlar. Hedefler ilgili bilgileri kazanmaya odaklar, zamanınızı ve kaynaklarınızı düzenlemenize yardımcı olur. Net bir şekilde tanımlanmış hedefler, bu hedeflere ulaşmanın başarısını ölçülebilir hale getirir ve anlamsız noktalar anlam kazanır.

- Anlam kazanan noktalara ulaşmak sizi gururlandırır. Böylece kendinize olan güveniniz artar. Çünkü bu süreçte belirlediğiniz hedeflere ulaşmada kendi yetenek ve yetkinliğinizi fark edersiniz.

- Hedefini açık ve net belirleyen bir insan her şeyden önce inanmak ve güvenmek zorundadır. Bu inanç ve güven duygusu o kişiye güçlü bir motivasyon sağlar.

► Hedefini belirgin biçimde ortaya koymuş bir insan kendini planlı ve programlı davranmaya mecbur bilir. Çünkü ***büyük bir hedef aşamalı bir şekilde gerçekleşen küçük hedefler zincirinden oluşur.*** Bu zincirin halkalarının tamamlanabilmesi için planlı ve programlı bir hayat şarttır.



Hedef Nasıl Belirlenir?

Öncelikle hedef belirlenirken göz önünde bulundurulması, dikkate alınması gereken noktalar bilinmelidir.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR;

1- Gerçekçi olmak,

2-Hedeflerin güdüleyici olması,

► Hedef belirleme işine geçildiğinde, kişi kendisine bazı sorular sorması ve bu soruların cevabını uzun uzun düşünerek vermesi gerekir. Bu cevaplar kişiyi bir hedefe yönlendirir.



Bu sorular Őunlar olmalıdır;

- Ben liseyi bitirip bir iŐ sahibi mi olmak istiyorum, yoksa üniversiteye mi gitmek istiyorum?
- Eğer kısa yoldan meslek sahibi olmak istiyorsam hangi mesleğe uygun bir yapıdayım?
- Eğer üniversiteye gitmek istiyorsam , üniversiteden sonra nasıl bir hayat düşünüyorum?

Ayrıca bu soruların cevapları verilirken şunları da düşünmelisiniz:

- 10 yıl sonra nerede olmak istersiniz?
 - Hayata dair hayalleriniz neler?
 - Bir yıl sonra nerede olmak istersiniz?

Bu soruları rahatlıkla
cevaplayabiliyorsanız

hedefiniz yavaş yavaş önünüzde
şekillenecektir.



Bir okul türü belirlendikten sonra bölüm belirlemek de gerekebilir. O zaman kişi kendine şu soruları sormalıdır:

- Bu okul bana ne kazandıracak?
- Okulun bana kazandırdıkları ne işe yarayacak?
- Kazandırdıklarını kullanmakla nereye varacağım?
- Vardığım yer istediğim yer mi olacak?

HEDEF BELİRLEYELİM

- Önce büyük yaşam hedefleri belirlenir sonra alt hedef belirleme sürecine geçilir. Ardından önümüzdeki 5 yıl içinde, gelecek yıl, gelecek ay, gelecek hafta ve bugün gibi alt adımlara inersiniz.



1. adım: Büyük yaşam hedeflerinizin belirlenmesi

- Kişisel hedefleri belirlemenin ilk adımı yaşamınızda veya en azından gelecekte ne elde etmek istediğinizi, yani büyük yaşam hedefinizi düşünmektir. Büyük yaşam hedefiniz belirlemek karar verme sürecinizin diğer tüm yönlerini şekillendiren genel bakış açısı kazandırır.

2. adım: Daha küçük hedefler belirleme

- Büyük yaşam hedeflerinizi belirledikten sonra, yaşam planınıza ulaşmak için tamamlamanız gereken beş yıllık küçük hedefler belirleyin.

- Bir sonraki adımda büyük yaşam hedeflerinize ulaşmak için bir yıllık plan, altı aylık plan ve bir aylık aşamalı daha küçük hedefler oluşturun. Bunların her biri önceki plana dayanmalıdır.
- Daha sonra büyük yaşam hedeflerinize ulaşmak için bugün yapmanız gereken “ günlük yapılacaklar listesi “ oluşturun.

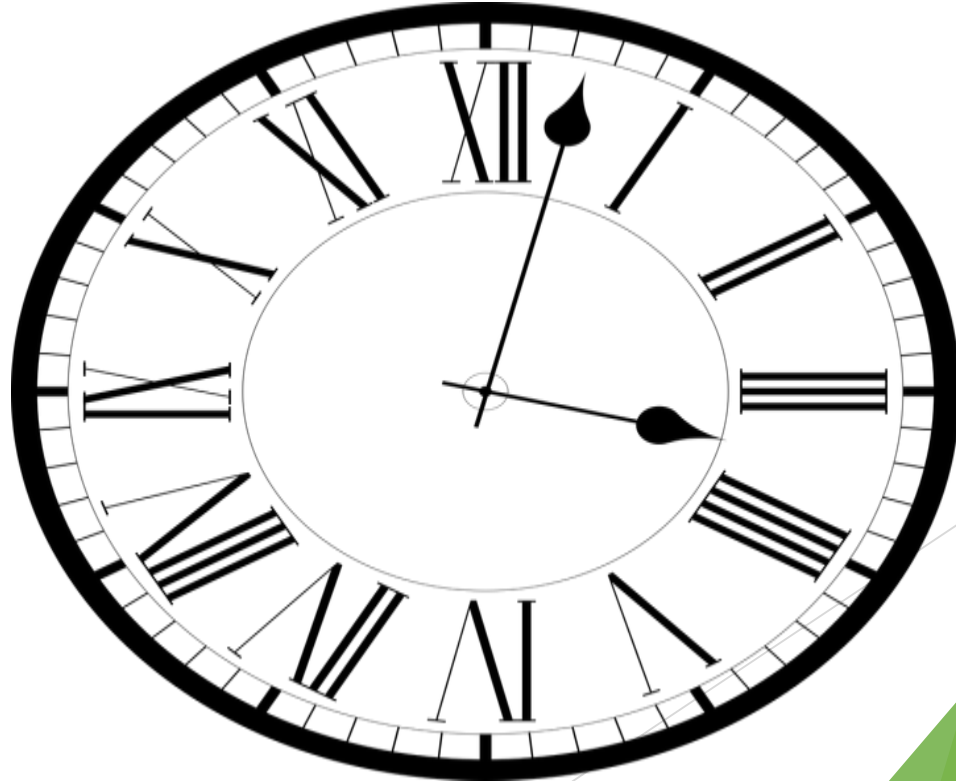


- ▶ Başlangıç aşamasında daha kk hedefleriniz belli konularda kitap okumak ve üst düzey hedeflerinize ulaşmanız hakkında bilgi toplamak olabilir. Son olarak planlarınızı gözden geçirin ve yaptığınız planların yaşamak istediğiniz hayata uyduğundan emin olun.
- ▶ İlk hedeflerinize karar verdikten sonra yapılacaklar listenizi günlük olarak gözden geçirip güncelleyerek işleme devam edin. Periyodik olarak uzun vadeli planları gözden geçirin ve değişen önceliklerinizi ve deneyimlerinizi yansıtacak şekilde değiştirin.

Hedefleri daha güçlü hale getirmek için şu hususlara dikkat etmek gerekir.

- ▶ Belirlenen hedefler anlamlı ve spesifik olmalı
- ▶ Belirlenen hedefler ölçülebilir olmalı
- ▶ Ulaşılabilir olmalı
- ▶ Hedefler zamana bağlı olmalı
- ▶ Örneğin bir hedef olarak “ dünya turuna çıkmak” yerine “31 Aralık 2025 tarihine kadar dünya çapında yolculuğumu tamamlamış olmak” ifadesini kullanmak daha güçlüdür.

- Hedefleri olumlu yazın- bu onlara daha fazla güç verir.
- Kesin olun- tarihleri, saatleri ve miktarları belirtin. Böylece tam olarak ne zaman hedefe ulaştığınızı bilirsiniz.
- Öncelikleri belirleyin- birkaç hedefiniz olduğunda her birine bir öncelik verin. Bu dikkatinizi en önemli olana yönlendirmenize yardımcı olur.



Hedefleri başarmak

- Bir hedefe ulaştığınızda, başarının memnuniyetini yaşamak için kendinize zaman ayırın. Diğer hedeflere doğru yaptığınız ilerlemeyi gözlemleyin. Bu hedefe ulaşma deneyimiyle hedef planlarınızın geri kalanını gözden geçirin:
- Eğer hedefi çok kolay bir şekilde başardıysanız, bir sonraki hedefinizi daha da zorlaştırın.

Hedefleri başarmak

- ▶ Hedefe ulaşmak uzun bir zaman aldıysa, bir sonraki hedefi biraz daha kolaylaştırın.
- ▶ Zaman geçtikçe hedeflerinizin değişeceğini de unutmayın. Bilgilerinizdeki ve deneyimlerinizdeki büyümeyi yansıtmak için bunları düzenli olarak ayarlayın ve yeni bilgilerinizin ışığında eğer hedefler artık daha fazla ilginizi çekmiyorsa ondan vazgeçin.

Hedef Belirlemede Dikkat Edilmesi Gerekenler

1. *Performans Odaklı Hedefler belirleyin, Sonuç Deęil,*

Olabildięince sizin kontrolünüzde hedefler belirlemek için dikkatli davranmalısınız. Kontrolünüzün ötesinde nedenler için kişisel bir hedefe ulaşmakta başarısız olmak sizi zorlayabilir. Bu nedenler kötü iş ortamları, olumsuz hayat şartları ya da kötü hava koşulları olabilir. Hedeflerinizi kişisel performansa dayandırırsanız o zaman hedeflerinizin başarısı üzerinde kontrol sahibi olabilir ve onlardan memnuniyeti yakalayabilirsiniz.



2. *Özel Hedefler Belirleyin*

Ölçülebilir özellikli hedefler oluşturun. Bu hedefler kendinize olan güveni tazeleyecek ve rahatlamanızı sağlayacaktır



3. Gerçekçi Hedefler Belirleyin,

Gerçekçi hedefler belirleyin- elde edebileceğiniz hedefler belirlemek önemlidir. Diğer insanlar, işverenler, ebeveynler, medya veya toplum sizin için gerçekçi olmayan hedefler belirleyebilirler. Bu durum isteklerinize ulaşmanızda engel oluşturabilir.

Hedefe Nasıl Ulaşılır?

Bütün bu soruları cevaplarını verdikten sonra kişinin hedefi ortaya çıkacaktır. Diyelim ki kişi üniversiteye gidip inşaat mühendisi olmak istiyor. Bu hedefe de fen liselerine giderek ulaşabileceğini düşünüyor. Önce bu hedefini bir yere yazmalıdır. Sonra bu hedefi gerçekleştirmesi için yakından uzağa, büyükten küçüğe doğru yeni hedefler belirlemelidir.



► Örneğin,

- Her gün belirli sayıda test zmek
- Her hafta bir deneme sınavı zmek
- Okuldaki yazılılardan iyi notlar almak
- Sınavlara hazırlık kitaplarını bitirmek



Bugün kim olduđumuz

Dünkü tercihlerimizin sonucudur.

Yarın kim olacağımız ise,

Bugünkü kararlarımızın sonucu

olacaktır.

AFŞİN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ