



# HEDEF BELİRLEME YÖNTEMLERİ

- **Bir insanın beklentileri, hayalleri, hedefleri büyük ya da küçük olabilir. Önemli olan bir hedefe sahip olmaktır.**
- **Hayatta bazı şeylere ulaşmak zaman alabilir, bazı şeylerse kısa süre içinde elde edilir.**
- **Belli hedef ve hayallere sahip olmak ise kişiye özgüven kazandırır, kişinin hayat kalitesini artırır; kişiye bir amaç aşılar. Bu nedenle hayatınızla ilgili hedef belirlemeniz büyük önem taşır.**

# HAYATINIZLA İLGİLİ HEDEF BELİRLERKEN DİKKAT ETMENİZ GEREKEN KONULAR

## **1.Hayattaki Amacınızı Belirleyin**

- Kendinize hayatta ne istediğinizi sık sık sorun.
  - Bugün ne yapmak istiyorsunuz?
  - Yarın ne yapmak istiyorsunuz?
- Bundan 10 yıl sonra kendinizi nasıl bir konumda görmek istiyorsunuz?



# Bu sorulara vereceğiniz cevaplar ise tamamen size kalmıştır

- Mutlu olmak istiyorum.
- Avukat olmak istiyorum.
- Ders çalışma planı hazırlamalıyım
- Kendime uygun mesleği araştırmalıyım.
- Ailemle verimli zaman geçirmeliyim.
- İyi bir üniversite eğitimi almalıyım.
- Özetle mesleki, kişisel, duygusal, bedensel ve ruhsal olmak üzere hayal ve hedeflere çeşitli açılardan yaklaşmak mümkündür.



## 2.Daha Somut Hedefler Belirleyin

- Hayatınızda değiştirmek ve geliştirmek istediğiniz alanları belirleyin. Kariyer, para, sağlık, aile, eğitim gibi alanlar olabilir bunlar. Bu alanların hangisinde ne tür değişiklikler yapmak istediğinize karar verin ve söz gelimi 2 veya 3 yıl sonra hangi niversite ve bölümde okuduğunuzu düşünün.
- “Daha başarılı olmalıyım ”gibi muğlak bir hedef yerine “başarılı olmak için bir çalışma planı hazırlamalı ve uygulamalıyım ”demeniz daha somut bir hedef koymanız açısından önemlidir.



### **3. Kısa Vadeli Hedeflerinizi Not Alın**

- **Birkaç yıl içinde ne yapmak istediğinizi temel olarak belirledikten sonra daha somut ve kısa vadeli planlar yapmanız gerekir. Kendinize örneğin 6 ay ya da 1 yıl gibi kısa bir süre tanıyın.**
- **Hedeflerinizi not aldığınız zaman unutmanız ve yadsımanız daha zor olur. Kendinizi bu hedeflere karşı sorumlu hissedersiniz.**
- **Örneğin “istediğim üniversite ve bölümü kazanmak için günde 2 saat çalışma planına uygun ders çalışmalıyım”**

## 4. Planlar Arası Bağlantı Kurun

- Temel olarak neden kendinize belli hedefler koyduğunuzu sormalı ve neyi başarmak istediğinizi belirlemelisiniz.
  - Buna değer mi?
  - Doğru zaman mı?
- İhtiyaçlarımı karşılıyor mu? ... benzeri sorular sorabilirsiniz.
  - Örneğin kısa vadeli çalışma planınız 1 ay boyunca düzenli uygulamaksa bu hedefin uzun vadeli hedefiniz olan istediğiniz üniversite ve bölümü kazanmaya katkı sağlayacağını düşünün. Eğer kısa vadeli plan, uzun vadeli plana katkı sağlamayacaksa kısa vadeli planınızı değiştirmeye çalışın.

## 5. Hedeflerinizi Güncelleyin ve Düzenleyin

- **Hedef koyarken kendinizi büyük hedefler düşünürken bulabilirsiniz. Bu çok normaldir. Büyük hedefler kişiyi hayata bağlar. Ancak dediğimiz gibi büyük hedefler, ancak küçük hedeflerin başarıyla gerçekleştirilmesi yoluyla elde edilir. Örneğin kendinize koyduğunuz 1 aylık süre boyunca ne yaptınız? Yaptığınız şeyler, sizi büyük hedefinize ulaştırabilir mi?**
  - **Örneğin çalışma planını 1 ay boyunca düzenli olarak gerçekleştirdiniz. Ancak bu hedefi gerçekleştirmek sizi yeni hedeflerden alıkoymamalı, geçmiş ders konularının tekrarı ve eksik konuları tamamlama ile ilgili yeni kısa vadeli hedefler de koymayı düşünmelisiniz.**



## 6. Spesifik Düşünün

- Amaç belirlerken “kim, ne, ne zaman, nerede, nasıl, niçin” sorularına yanıt vermelisiniz. Yani 5N 1K’yı cevaplayabilir olmanız gerekir. Her spesifik amaç için bu sorgulamayı yapmanız da büyük önem taşır.
- Üniversite sınavında istediğim üniversite ve bölümü kazanmak hedefi koydunuz kendinize. Burada da 5N 1K’yı kendinize sormanız gerekir?
  - Kim? Ben
  - Ne? Günlük 2 saat ders çalışmak
  - Nerede? Ders çalışmaya uygun bir ortamda
    - Ne zaman? Her akşam
    - Nasıl? Çalışma planınıza uyarak
  - Neden? Üniversite sınavındaki başarıyı sağlamak amacıyla

## 7. Hedeflerinizi Ölçümleyin

- **Gelişim düzeyini ölçebilmek için amaçlarınızın somut ve ölçülebilir olması gerekir. “Daha çok soru çözeceğim ” yerine “günde 10 soru yerine 15 soru çözeceğim” demeniz gerekir örneğin.**
- **1 hafta çözeceğim 10 soruyu, 2.hafta 15 soruya çıkaracağım**

## 8. Gerçekçi Olun



- **Durumunuzu dürüst ve açık bir şekilde değerlendirmek ve hedeflerinizin gerçekçi olup olmadığını değerlendirmeniz şarttır. Hedefinizi gerçekleştirebilmek için zaman, beceri, kaynak ve bilgi gibi şeylere sahip olduğunuzdan emin olmalısınız.**



## 9. Önceliklendirmeye Önem Verin

- **Bir insanın günün belli bir saatinde irili ufaklı birçok hedefi olabilir. Şu an hem ders çalışmak istiyor, hem de akşam film izlemek istiyor olabilirsiniz. Burada hedefleriniz arasında önceliklendirmeye gitmeli; gerçekten çok istediğiniz hedeflerinizi öncelik sırasında başa almalısınız.**
- **Ders çalışmaya başlamadan önce önceliklerinizi yerine getirin. Sonra ders çalışmaya başlayın. Dikkatinizin dağılmasını ve dersin bölünmesini böylece engellemiş olursunuz.**

## 10. Gelişiminizi Takip Edin

- Kişisel ve mesleki gelişiminizi takip edebilmek için not almak çok faydalıdır. Belli bir zaman diliminde bir hedef için ne kadar gelişme gösterdiğinizi göstermek sizi oldukça motive eder ve daha sıkı çalışmanız için cesaretlendirir.
- Örneğin 1 ay içinde çözdüğünüz doğru sayısı konuları öğrendikçe ne o-randa artış gösteriyor?

## **11. Hedeflerinizi Deęerlendirin**

- **Hedeflerinizi gerçekleştirdiğiniz zaman mutlu olmayı ve durumu gözden geçirmeyi unutmayın. Fikir aşamasından hayalin gerçekleşmesine kadar geçen sürede nasıl zaman geçirdiniz? Ne tür zorluklar atlattınız? Neler öğrendiniz? Zaman ve beceri konusunda nasıl yol aldınız?**

## 12. Hedef Koymaya ve Hayal Kurmaya Devam Edin

- Hedeflerinizi gerçekleştirdiğiniz zaman işiniz bitmez. Őimdi sıra yeni hedefler koymaya gelmiştir. İstediniğiniz üniversite ve bölümü kazandıktan sonra nasıl bir kariyere sahip olmak istiyorsunuz?





- **İşin özeti**, kendinize somut ve gerçekçi hedef koymalı; bu hedefleri gerçekleştirmek için sıkı çalışmalı, sık sık durum değerlendirmesi yapmalı ve bu hedefi gerçekleştirene dek durmamalısınız.
- Hayal kurmayı, hedef koymalı hayatta asla ihmal etmeyin!