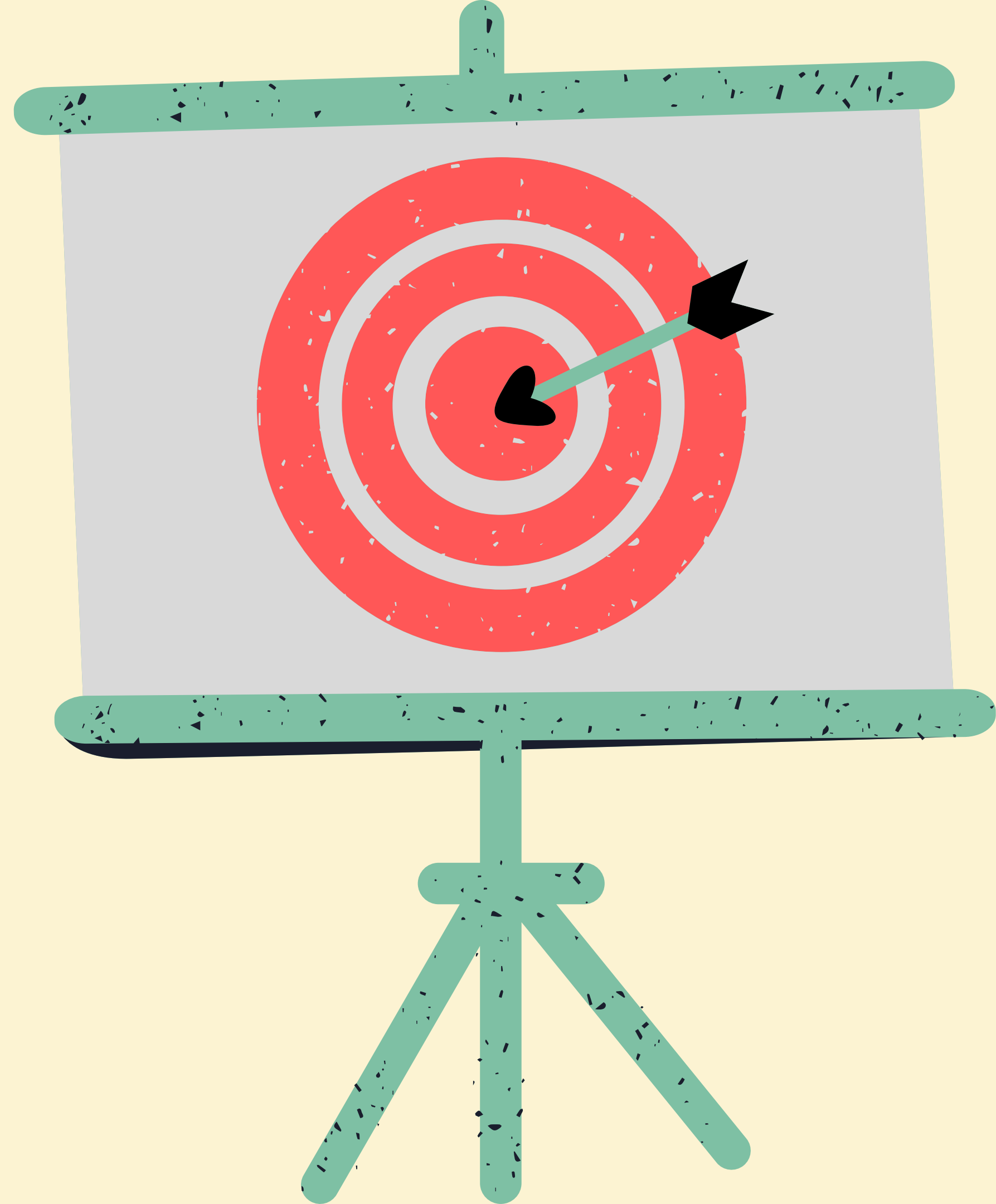


HEDEF BELİRLEME



MADEN HALK EĞİTİM MERKEZİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ



BİR SORU?

Düşündüğünde seni
heyecanlandıran,
ulaştığında kendini mutlu
hissedeceğin bir hedefin var mı?

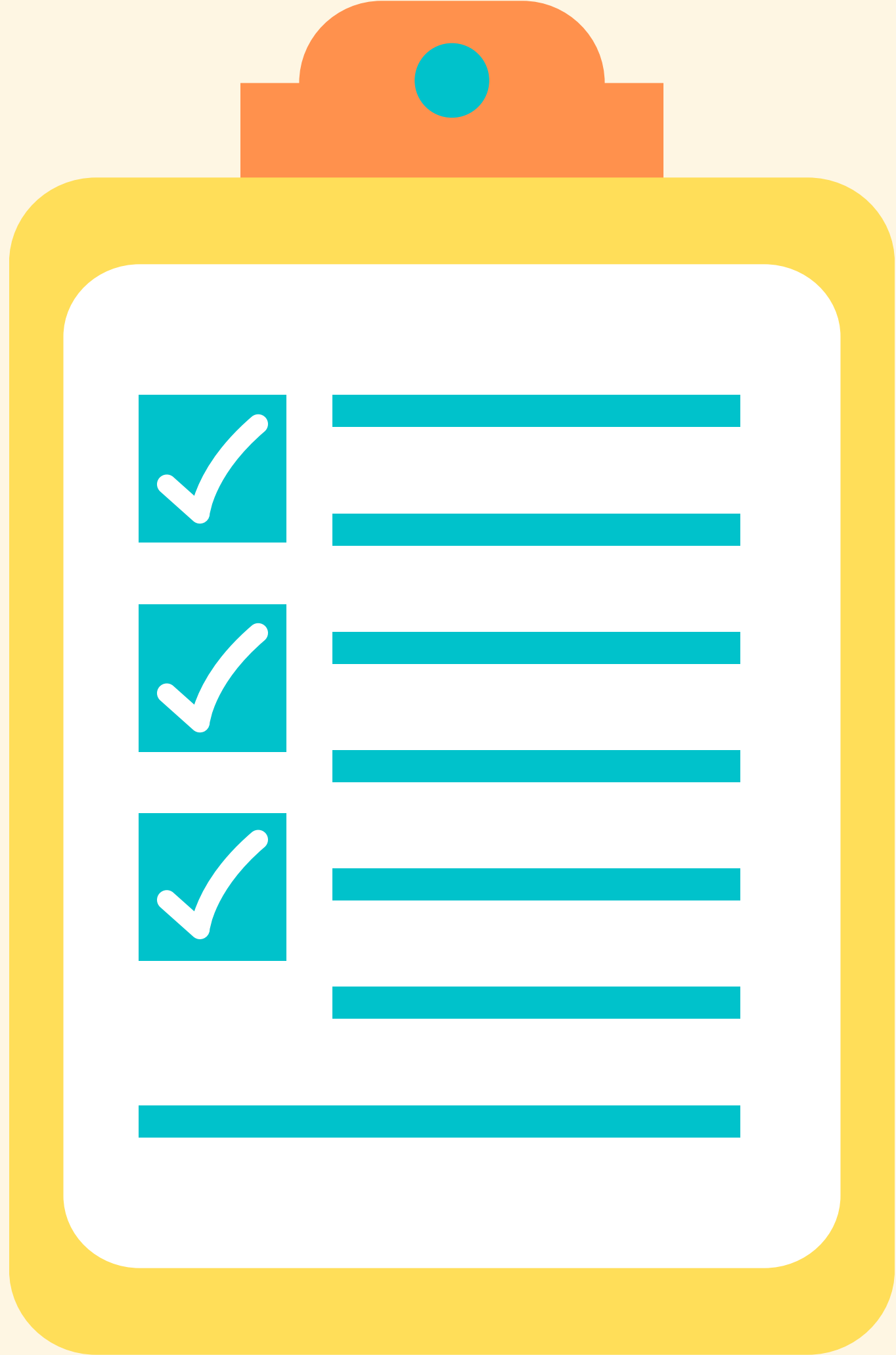


Hedef belirken
nelere
dikkat etmelisin?

Açık, net ve gerçekçi bir hedef belirle

Hedef cümlesi açık ve kesin olmalıdır. Bu durum hayal ettiğine ulaşmak için gerekli motivasyonu sağlar.





Ulaşılabilir hedefler seç

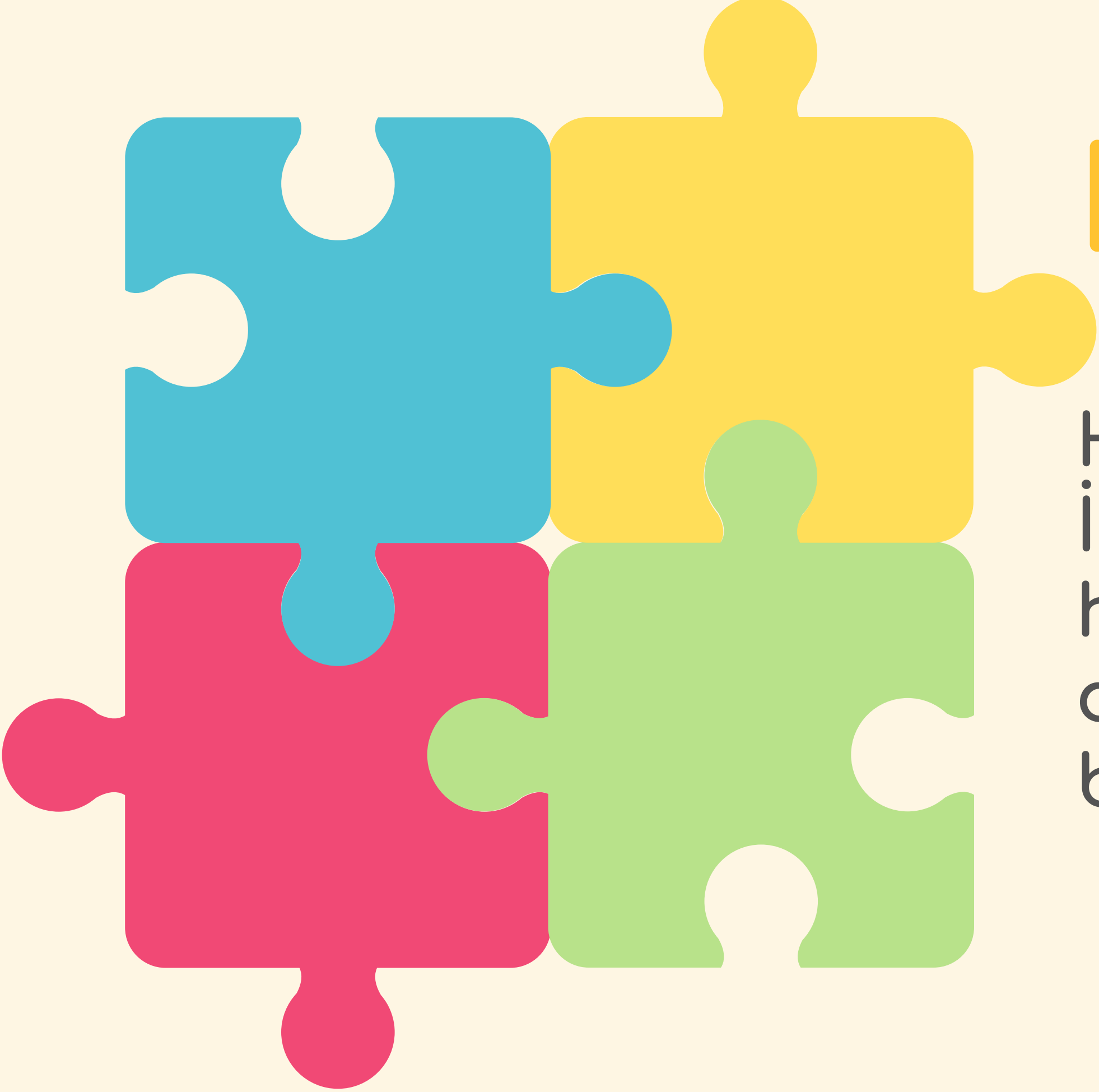
Hayal etmek güzeldir. Ama kendi potansiyeline uygun hedefler belirlersen daha çok motive olabilirsin. Ulaşılması zor hedefler belirlersen ve başarısızlıklar yaşarsan zamanla başarıya karşı önyargıların olabilir. Net, açık ve ulaşılabilir hedefler belirle!

Hedefinin senin için anlamını düşün

Bu hedef senin için ne anlam ifade ediyor? Hedefine ulaştığında nasıl hissedeceksin, hayatında neler değişecek? Bu değişiklikler senin için yeterince anlamlı mı?

Bu sorulara verdiğin cevaplar hedefinin anlamını bulamada sana yardımcı olacak.





Kendini tanı

Hedeflerini belirlerken İLGİlerini, YETENEKlerini, hayatta DEĞER verdiği durumları göz önünde bulundurman önemlidir.

Hedeflerin sadece sana bağlı olmalı

Hedeflerine ulaşmak için ikinci bir kişiye ihtiyaç duyuyorsan o hedef senin hedefin olamaz. Çünkü ikinci kişinin duygularını ve zamanını sen yönetemezsin.

Sadece senin kararların ve davranışların ile ulaşabileceğin bir HEDEFİN olmalı. Tabi desteğe ihtiyaç duyduğunda başvuracağın kaynakların olabilir.



Güdülenme, İstek ve İnanç

İstediğin ve hayal ettiğin hedefine ulaşman için motive olman yani güdülenmen çok önemli. Çünkü bu seni harekete geçiren bir güç olacaktır. Ayrıca kendine olan inancın ve güvenin çalışmalarına büyük bir destek sağlar.





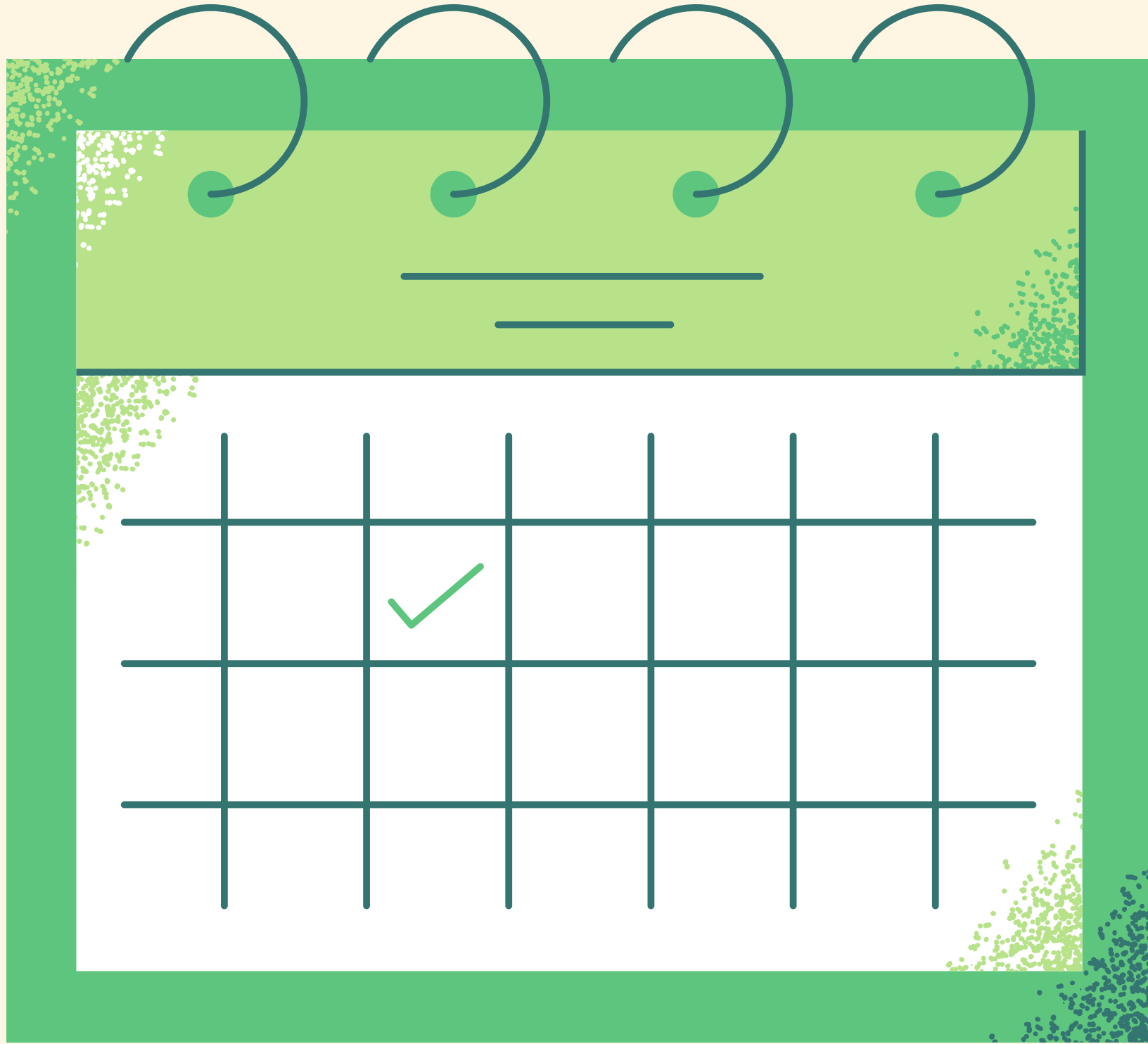
Engellere karşı esnek ol

Hedefine doğru yürürken öngörülemeyen engeller, sorunlar karşına çıkabilir. İşte o zaman hemen hedefini gözden geçirmeli ve gerekirse hedefinde değişiklikler yapmalısın. Bu esnekliğe sahip olmalısın.

Hedefine ulaşmak için kendine zaman tanı

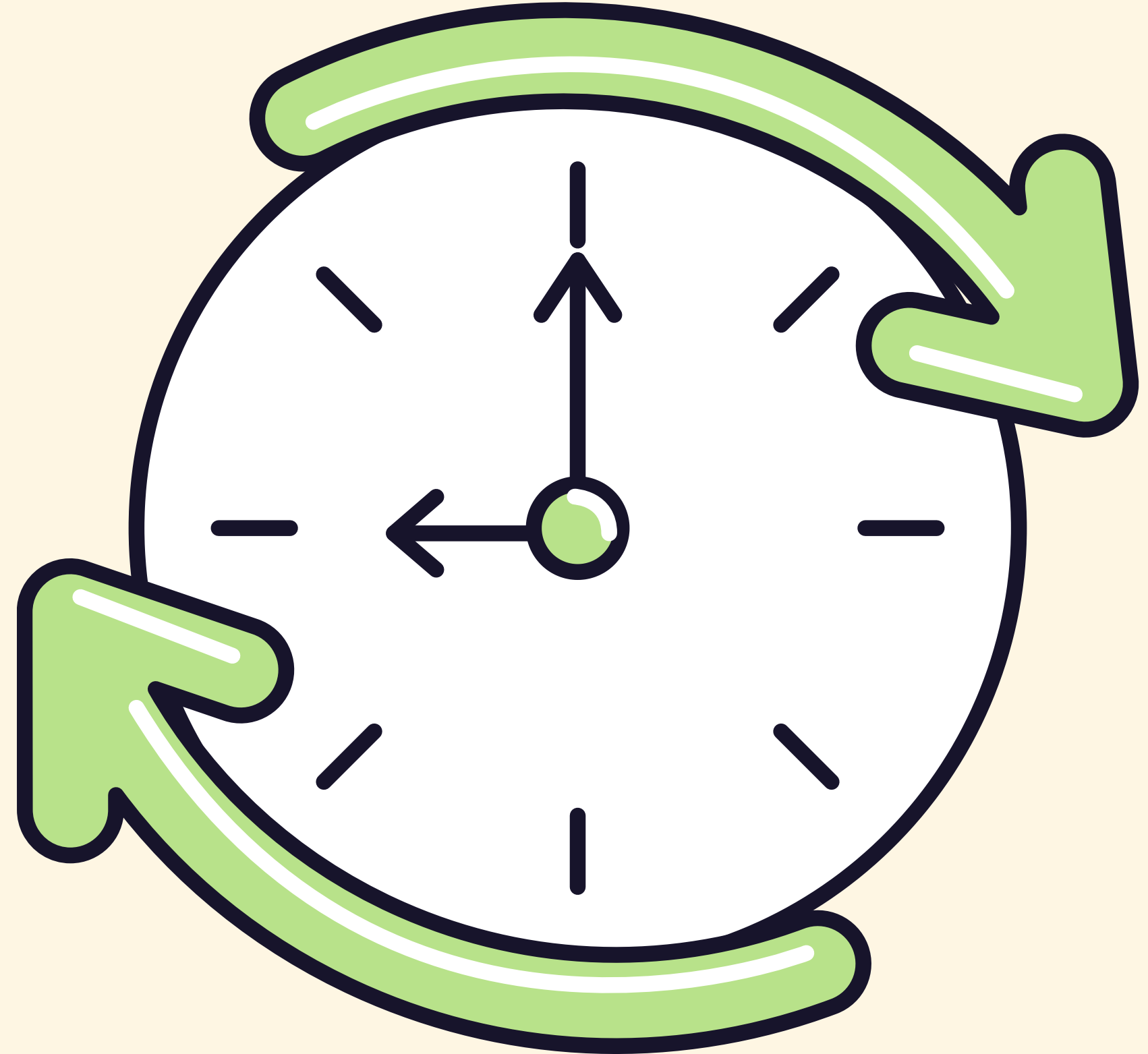
Hedefini belirledikten sonra ulaşmak için o hedefi küçük parçalara böl. Mesela bitireceğın konular için belli bir zaman aralığı belirle.

Zaman planlama hedefe doğru ilerlemede sana bir yol haritası çizer.



Planını belli aralıklarla gözden geçir

Hedefine ulaşma yolunda doğru yolda olup olmadığını görmek için mutlaka planını kontrol etmelisin. Bir aksama veya yanlış giden bir şeyler varsa hemen önlem al. Bu gibi durumlar için kendine B planı oluştur.





**HEDFLERİNİZE ULAŞABİLECEĞİNİZ
PARLAK BİR GELECEK DİLERİM:)**

NAZLI YILDIRIM
PSİKOLOJİK DANIŞMAN