

HEDEF BELIRLEME



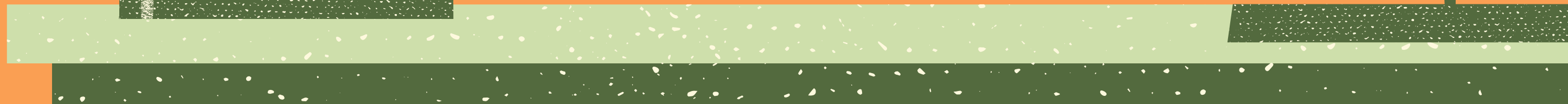
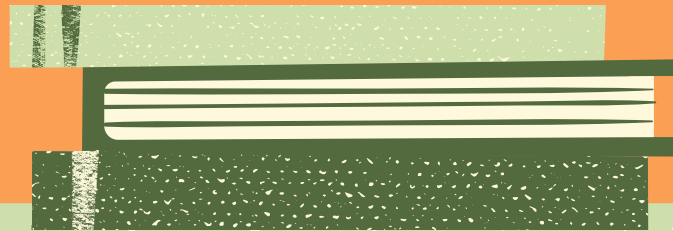
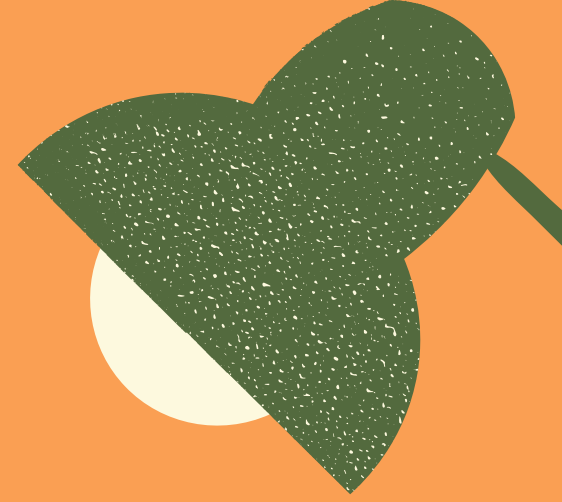
**“YKS’ye gireyim puanım belli  
olsun, o zaman bir bölüm  
seçeceğim”**

**Hiçbir hedefim yok”,**



**“Benim için önemli olan bir  
üniversiteye kapak  
atmak”**

**“Çok zengin olmak istiyorum”**



**"GİDECEĞİNİZ YERİ BİLMİYORSANIZ, VARDIĞINIZ YERİN ÖNEMİ YOKTUR"**



# HEDEF NEDİR?



Hedef, ma oynarken karşı kaledir. Hedef ırmağın ulaşmak istediğı denizdir. Hedef Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesidir. Yani hedef; açık ve net ifade edilen, ulaşılması gerçekleşmesi istenen ve bu uğurda kendinden de fedakarlık ederek çalışılan, ara hedef ve ana hedef olarak iki bölüme ayrılan, yazılı olarak evin her yerine asılan, kişiye hayatı anlamlı hale getiren gerçekleşmesi mümkün olan hayallerdir.

## HEDEF BELİRLEMEK NEDEN ÖNEMLİDİR?

Kişisel hedefler belirlediğiniz zaman günlük hayat içerisinde rutin olarak yaptığınız şeyler bile daha anlamlı hale gelecek ve siz hayatınızı istediğiniz noktaya getirme konusunda yakıta sahip olacaksınız.

Bir hedefe ve bu hedefi başarma motivasyonuna sahip kişilerin başarı oranları yüksektir.





HEDEF BELİRKEN DİKKAT  
EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

**1. Ulaşılabilir ve gerçekçi olmalı**

**2. Hedefler güçlü, kesin, anlaşılır ve belirgin olmalı**

**3. Zamana dayalı olmalı**

**4. Yetenekleriniz ve kontrolünüz dahilinde olmalı**

## Hedef Belirlerken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

**Hedefinizi  
Yazın**

**1**

**Güçlü  
Yönlerinizi  
Bulun**

**2**

**Geliştirilmesi  
Gerekten  
Yönlerinizi  
Tespit Edin**

**3**

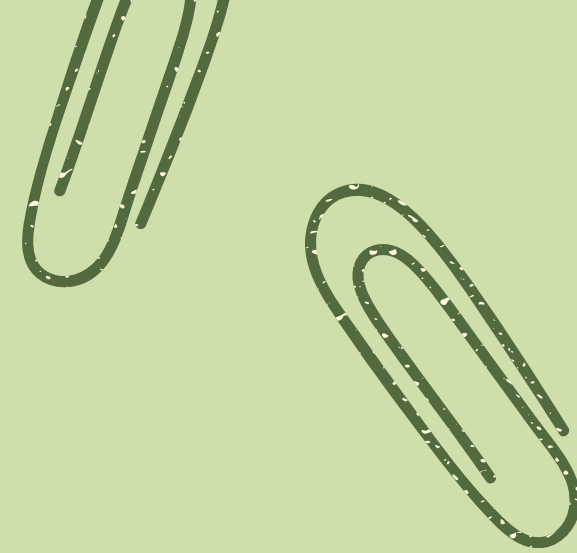
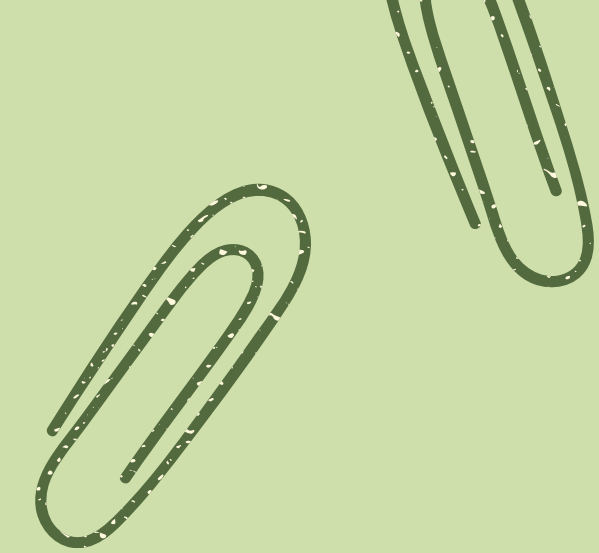
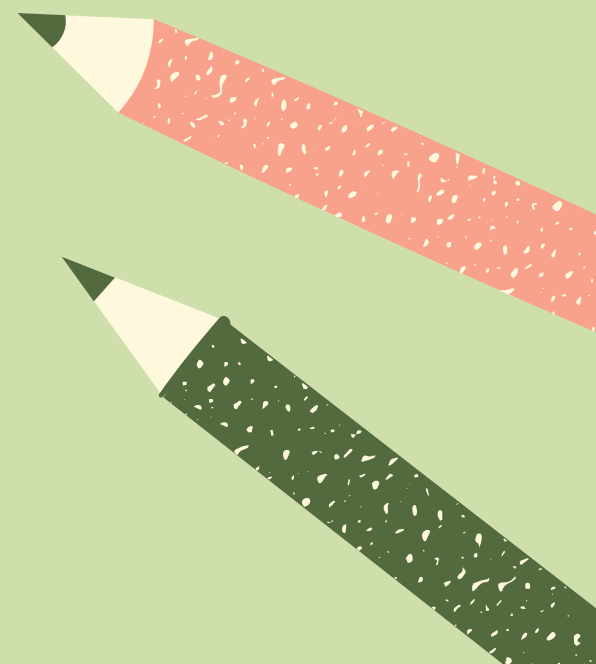
**Yardım  
Alabileceğini  
Kişileri  
Belirleyin**

**4**



HEDEFİNİZİ  
YAZIN

- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_
- ✓ \_\_\_\_\_





Zihnimiz somut ögeleri sever. O yüzden hedeflerinizi bir liste halinde yazın.

Sizi güdüleyip, motive etmesi için her gün görebileceğiniz bir yere asın.



GÜÇLÜ  
YÖNLERİNİZİ  
BULUN





Hedefinize ulaşmak için hangi özelliklerinizden yararlanmalısınız? (düzenli olmak, programlı olmak vb.)

Hedefinize ulaşmak için kullanacağınız güçlü özelliklerinizi keşfedin!



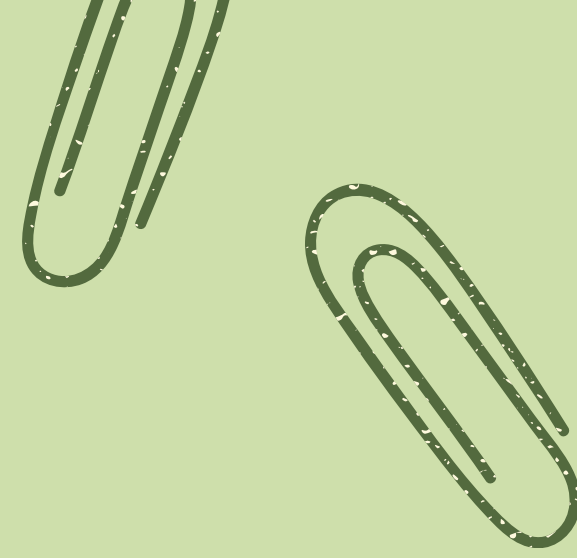
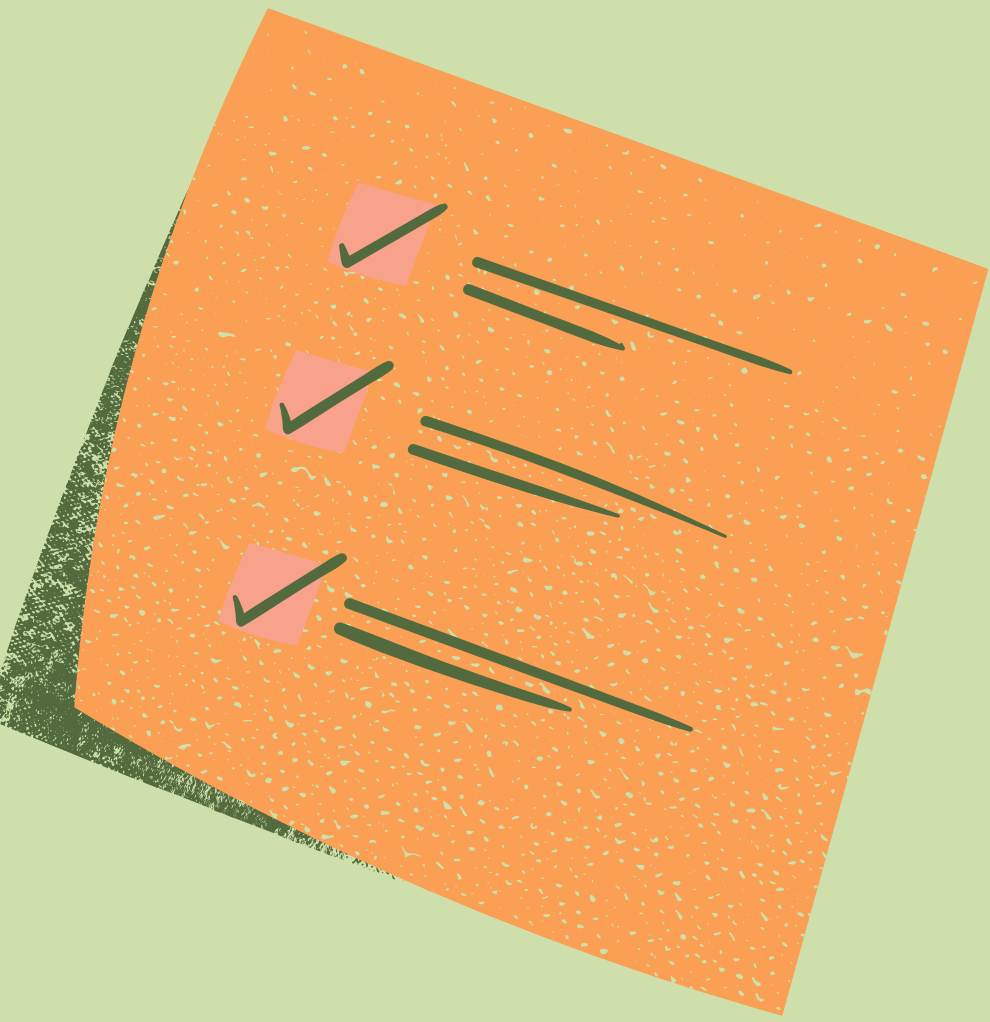
GELİŞTİRİLMESİ  
GEREKEN  
YÖNLERİNİZİ  
KEŞFEDİN



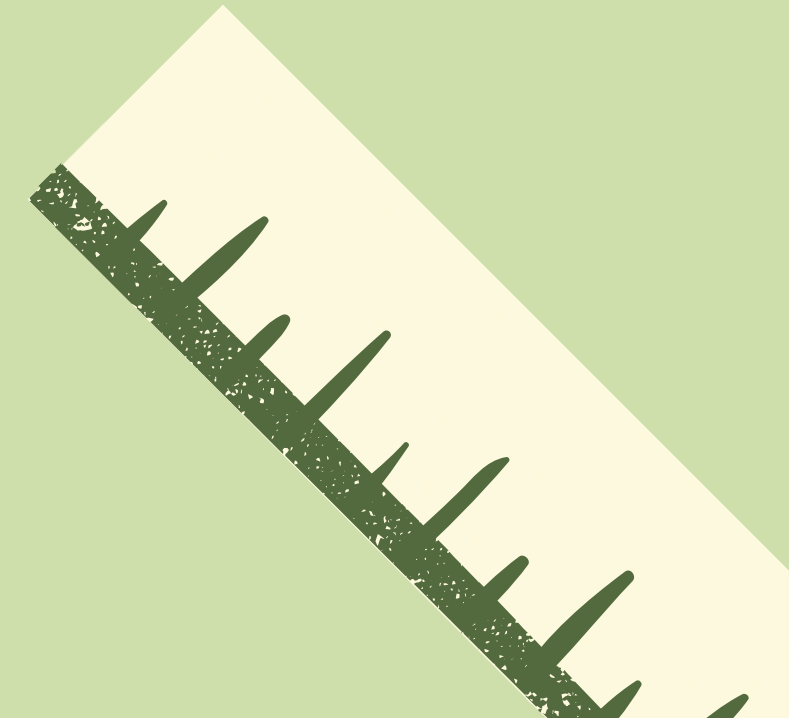
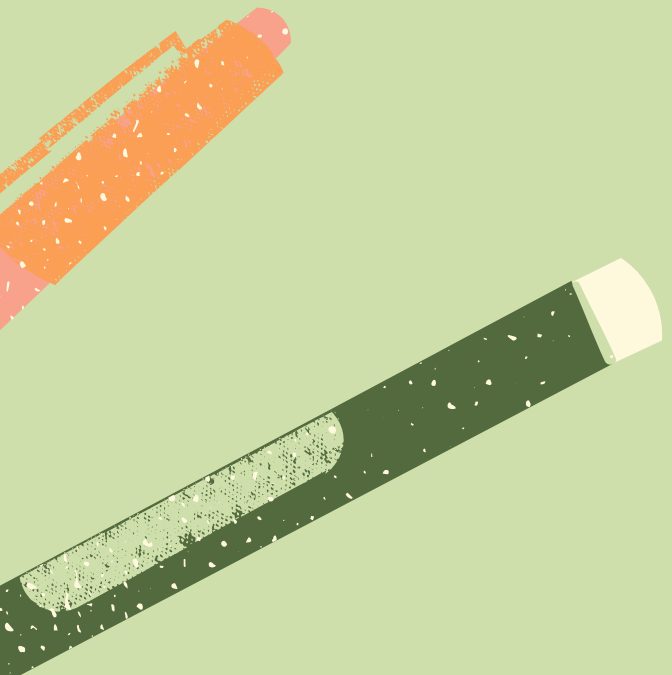


Kendinize bir liste yapın ve hedefinize ulaşmak için kullanacağınız ve geliştirmeniz gereken yönlerinizi keşfedin.

Ve bu yönlerinizi nasıl geliştirebileceğinizi yazın.



YARDIM  
ALABİLECEĞİNİZ  
KİŞİLERİ  
BELİRLEYİN





Hedefinize ulaşmak için  
size evde, okulda yardımcı olabilecek  
kişileri belirleyin.

#### EVDE YARDIM ALABİLECEKLERİM

- Babam
- Ablam
- Kuzenim

#### OKULDA YARDIM ALABİLECEKLERİM

- Öğretmenlerim
- Psikolojik Danışmanım
- Sınıf Öğretmenim



# UYGULAMA: SALLANAN SANDALYE

Düşünün ki yaşamınızın sonlarına gelmişsiniz. 60, 75 veya 90 yaşlarında olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Zamanınızın çoğunu geçirmekten memnun olduğunuz sallanan sandalyenizde otururken bu yaşınıza kadar yaşamış olduğunuz hayatı gözden geçiriyor, düşünüyorsunuz. Bu yaşınıza kadar yaşadığınız tüm hayatı düşünürken aklınıza bir sonra soracağım sorular geliyor.

- Keyif aldığın bir meslek seçtin mi? Evetse, bu nasıl oldu? Hayırsa, neden bu şekilde oldu?
- Bu yaşına kadar başardıkların nelerdi?
- Başarmayı isteyip de başaramadıkların nelerdi? Seni engelleyen neydi?
- Yapmayı çok istediğin hangi etkinlikleri yaptın? Onları yapmak için seni kim/ne cesaretlendirdi?
- Yapmayı isteyip de yapamadığın etkinlikler nelerdi? Seni engelleyen neydi?
- Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın neyi farklı bir şekilde yapmak isterdin?
- Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın neler aynı kalırdı?
- Mutlu olmak için neler yaptın?
- Mutlu olmak için yaptıklarını sık sık tekrarladın mı? Hayırsa, seni engelleyen neydi?



# TEŞEKKÜRLER

PSİKOLOJİK DANIŞMAN FEYZANUR KANTAR