

HEDEF BELİRLEME



- Karar ver!

“En uzun yolculuklar bile
Küçük bir adımla başlar



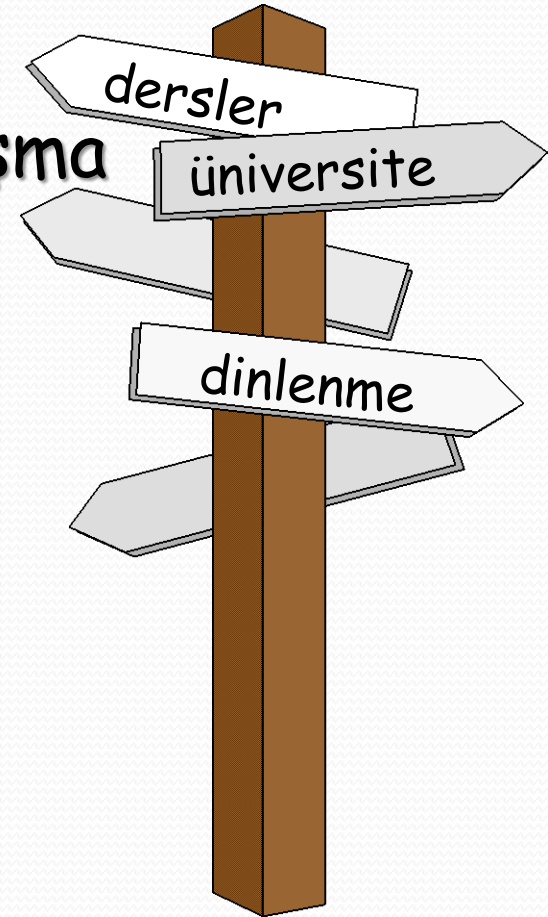
Hedef Belirlemeden önce durum tespiti yapın.

Ulaşmak istediğiniz hedefi açık ve olumlu ifadelerle tanımlayın. Örneğin “Bunu yapmayacağım, bunu istemiyorum.” gibi olumsuz ifadeler yerine “Bunu yapacağım, yapmak istiyorum” gibi olumlu ifadeler kullanmalısınız



Hedef Belirlemek Neden Önemlidir?

Hedefimizi belirlemek, o amaç için çalışma isteğimizi arttırır.



Yapılan bir araştırmaya göre;

Almanya'nin Tübingen şehrinde bulunan Max Planck Biyolojik Siberetik Enstitüsü'nde yapılan bir araştırma; insanların bir referans noktası olmadan düz bir çizgi üzerinde yryemediğini gösterdi. Araştırmacılar, GPS aygıtları yardımıyla Tunus'ta Sahra l'nde, Almanya'da da Bienwald Ormanı'nda saatlerce yürüyen gönüllüleri takip etti. Sonuçlar katılımcıların sadece Ay ya da Güneş'i görebildikleri zaman düz bir güzergahta ilerleyebildiğini gösterdi. Referans noktaları bulutların arkasına girer girmez, katılımcılar farkında olmadan çemberler çizmeye başladılar. Hem de istisnasız olarak.

İyi bir hedef nasıl olmalı?

- **Spesifik ve somut olmalı**
- **İnanılmalı**
- **Gerçekçi olmalı**
- **Ölçülebilir Olmalı**
- **İstenilir Olmalı**




Hedef belirleme aşamasında:

kendini
tanı

karar ver

sorumlul
uk al

eylem planı
oluştur



Nereye gideceğini
bilmiyorsan, hangi
yoldan gittiğinin hiçbir
önemi yoktur.

'ALİCE 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'



Yapmak istediğim Őey nedir?

- GerçekleŐtirmek istediğiniz Őeyin çerçevesini açık ve olumlu ifadelerle tanımlayın. “Bunu yapacağım, yapmak istiyorum” gibi olumlu ifadeler kullanın.



- Başarı için insanın hayattan ne beklediğini ve amacının ne olduğunu bilmesi gerekir.
- Başarılı olmanın ölçüsü belirlenen amaca ulaşabilmek, bu amaç için çalışmak, hayattan ve yaptığı işten zevk alabilmektir.



Hedefleriniz gerçekçi mi?

Sizin için ulaşılması çok zor olan veya mantıksız hedefler sizde bıkkınlık yaratabileceği gibi gerekli olan çabayı göstermenizi engelleyecektir.



Hedefime ulaşmak için gerekli özelliklere sahip miyim?

- Hedeflerinizi belirlerken kendi kapasitenizi ve kabiliyetinizi dikkate almalısınız. Kendinizi aşan amaçlar veya size uymayan amaçlar belirlerseniz hayal kırıklığına uğrarsınız ve özgüveniniz sarsılır.



Amaçlarım açık, net, anlaşılır ve gerçekçi mi?

Hedefleriniz gerçekçi olmalıdır.



Hedefe ulaşmak kolay mı olacak.

- İstenilen hedefe ulaşmak için sabırlı olun ve kendinize zaman tanıyın. Çünkü başarı belli bir çalışma süresini kapsar.



İyi tanımlanmış hedef cümlesi kurun.

- Hedef cümlesi, açık ve kesin olmalıdır. Çünkü bu ifade ne için uğraştığımızı bize hatırlatan ve tüm süreç boyunca hedefe ulaşmak için gerekli olan motivasyonu sağlayan önemli bir unsurdur.



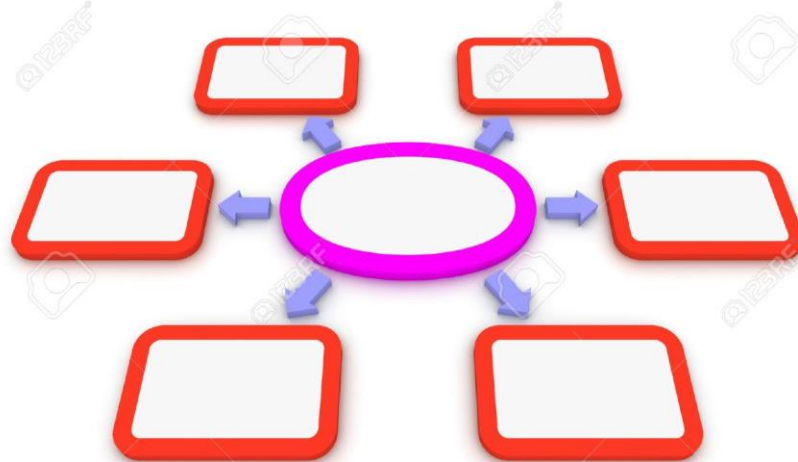
Hedefe ulaşmanın sizin için anlamını düşünün

- Hedefin sizin için anlamını duygusal terimlerle tanımlayın. Yani bu hedefe ulaştığınızda ne hissedeceksiniz, ne duyacaksınız, ne göreceksiniz? Bunları zihninizde canlandırıp hedefin sizin için taşıdığı anlamı netleştirin. Böylece motivasyonunuzu da güçlendirmiş olacaksınız



Hedef sizin potansiyelinize uygun olmalıdır.

Sayısal alan derslerinden başarısız olan bir öğrencinin tıp eğitimini istemesi potansiyeline uygun bir hedef belirlememesine örnek gösterilebilir.



Hedefim benim için ulaşılabilir mi?

- Sizin için ulaşılması çok zor olan veya mantıksız amaçlar sizde bıkkınlık yaratabileceği gibi gerekli olan çabayı göstermenizi engelleyecektir.



Hedefinize ulaşmak tamamen sizin kontrolünüzde midir?

Hedefinizi gerçekleştirme aşamasında kontrolün ne derece kendi elinizde olduğunu belirleyin. Eğer hedefinize ulaşmanızda başka insanların da rolü olacaksa onlardan nasıl yardım alacağınızı veya yararlanacağınızı belirlemeniz gerekir.



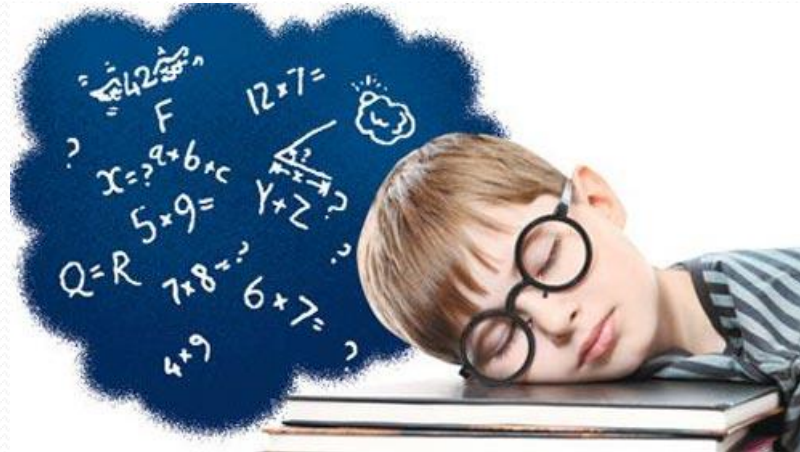
Hedefinizi, yönetilebilir adımlara bölün.

Hedefinizi açık ve net bir şekilde tanımladıktan sonra bu hedefe ulaşmak için atmanız gereken adımların planlanması gerekir. Planlama hedefe ulaşmanızda size bir yol haritası çizer ve hedefe doğru ilerleyişinizi izleme-değerlendirme imkânı sunar.



Sık sık gözden geçirmek ve yeniden değerlendirmek

Hedefi sık sık gözden geçirme bu hedefe ulaşmak için gerekli çalışmaların yapılıp yapılmadığını kontrol etmek, eksiklerin giderilmesini, zamanın verimli kullanılmasını ve motivasyonu sağlar.



Model almak.

Çevremizde gördüğümüz başarılı insanları örnek almaktır.



KISSADAN HİSSE:

“Afrika’da her sabah bir ceylan uyanır. En hızlı aslandan daha hızlı koşması gerektiğini,yoksa ona yem olup öleceğini bilir.Afrika’da her sabah bir aslan uyanır, en yavaş ceylandan daha hızlı koşması gerektiğini,yoksa açlıktan öleceğini bilir.

Aslan ya da ceylan olmanızın önemi yok,yeter ki her sabah koşmanız gerektiğini bilin.”

***En büyük başarıları kazanan insanlar
büyük hedefleri olan insanlardır..***

