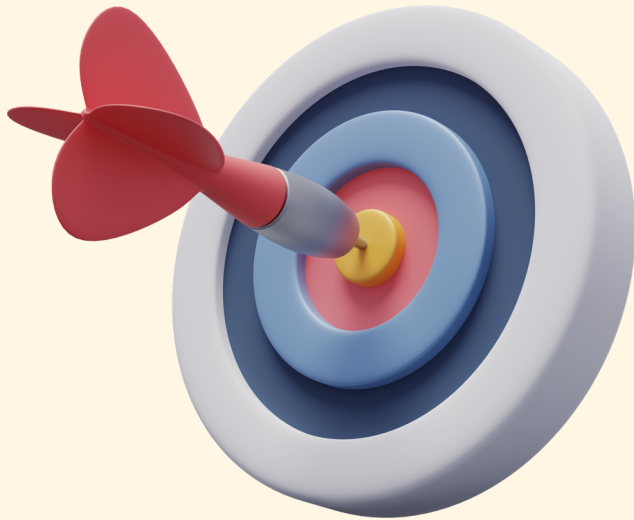


# HEDEF BELİRLEME

## ETKİLİ VE GEÇERLİ HEDEF BELİRLEMEK İÇİN 3 MUHTEŞEM YÖNTEM

Hepimiz zaman zaman hayatımızdaki birtakım şeyleri değiştirmek yada hayatımıza yenilikler katmak istiyoruz. Bu süreçte kendimize yeni hedefler belirliyoruz. Büyük bir hevesle belirlenen bu hedefler ne kadar amacına ulaşıyor? Bu broşürümüzde amaca ulaşan hedefler belirlemenin inceliklerinden bahsediyoruz. Hadi başlayalım..



## "1. ÖLÜNSAN" HEDEFLERİNE KARŞILIK "YAŞAYAN İNSAN" HEDEFLERİ BELİRLEMEK

*Hedef belirlerken en çok yapılan hatalardan biri hedef olarak ne yapmak istediğimizden çok-ok ne yapmak istemediğimize odaklanmamızdır. Telefona el sürmemek, geç yatmamak, işleri ertelememek, eşle veya sevgiliyle kavga etmemek gibi bir şeyler "yapmamak" üzere belirlenen hedefleri bir ölüden daha iyi kim yerine getirebilir ki?*

*Elbette bazı davranışlarımızı azaltmak istememiz çok normal bir durumdur ancak bir davranışı azaltmanın en etkin yolu alternatif bir davranışı artırmaktır.*

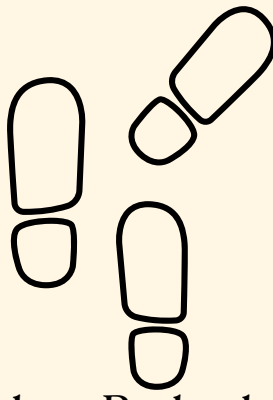
Böylece hedef belirlemek için alternatif olarak ne yapmak istediğimizi düşünmemiz daha güzel bir yoldur. Bu bağlamda kendimize şu soruyu sorabiliriz; azaltmak istediğimiz davranışla aslında neyi hedefliyoruz?



## 2. AKILLI (ZEKİ) HEDEFLER BELİRLEMEK

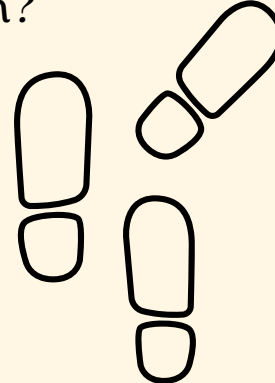
- **İyi bir hedef mümkün oldukça net ve detaylı olmalıdır. Örneğin; Yarın erken kalkmalıyım yerine yarın 7 de kalkacağım gibi net ifadeler kullanmak ve uygulamak**
- **İyi bir hedef ölçülebilir bir hedeftir. Hedeflerin ölçülebilir olması motivasyonumuzu diri tutar. Örneğin; Her gün 30 dakika kitap okumalıyım.**
- **Bir hedefin gerçekçi ve yapılabilir olması önemlidir. Örneğin; Her gün 5 saat spor yapacağım, her zaman sebze tüketeceğim gibi pek de gerçekçi olamayacak hedefler...**
- **İyi bir hedef kişinin hayattaki değerleriyle ve hayatıyla uyumlu olan bir hedeftir. Pek de Sosyal olmayan birinin haftada 2 kere tiyatroya gitme hedefi koyması gibi..**

### 3.HEDEFLERE YÖNELİK EYLEM PLANI OLUŞTURMAK



3. Adım: Bu hedef yolunda ilerlerken karşımıza ne gibi güçlükler çıkabilir? Olası tüm engelleri gözden geçiriyoruz.

4. Adım: Olası güçlükler karşısında biz ne yapabiliriz? Potansiyel engeller karşısında bir planımızın olması çok önemlidir. Hedefim istediğim gibi ilerlemez ise ben ne yapacağım?



**REHBERLİK  
SERVİSİ**

**SEHİT MEHMET BORA  
TAYFUR İLKOKULU**

**PSK.DAN İREM SENA  
ALPYÜRÜK  
DR. GÜNNUR ÖZBAY**

Hedefi doğru ve “akıllıca” belirlemek kadar hedefe yönelik eylem planları oluşturmak da önemlidir.

1. Adım: İlk adım olarak hedefimizi belirliyoruz. Tabiki yukarıda bahsedilen doğru ve iyi bir hedef belirleme özelliklerini dikkate alarak.

2. Adım: Belirlediğimiz bu hedef ile neyi amaçlıyoruz? Bu hedefe ulaşmak bizim için neden önemli? Hayatımızda ne gibi etkiler yaratacak? Tüm bu soruların cevabını bulmak hedefe giden yolda motivasyonumuzu korumamıza yardımcı olacak.