Tam Olarak Ne İstiyorsunuz?

Hedefleriniz ne kadar net olursa, onlara ulaşmak için gitmeniz gereken yol ve harcamanız gereken süreyi belirlemek o kadar kolay olacaktır. Aynı zamanda hedefler size özel yani spesifik ve ölçülebilir olmalıdır. Eğer belirlediğiniz hedeflerin motivasyon kaynaklarını korumak istiyorsanız ulaşılabilir olduklarından emin olmalısınız.

Hedefi Olumlu Şekilde İfade Edin

İnsanlar çoğu zaman ne istediklerine değil ne istemediklerine odaklanıyor. Dolayısıyla "kodlamayı" yanlış yaptıkları için de genellikle "istemiyorum" dedikleri şeyleri yaşıyorlar. Örneğin maddi olarak daha rahat bir duruma ulaşabilmek için hedefinizi "Maddi sıkıntı yaşamak istemiyorum" şeklinde ifade etmek yerine "Maddi olarak daha rahat olmak istiyorum" şeklinde ifade edebilirsiniz. Hatta daha da ileriye götürerek ölçülebilir bir hedef belirleyebilirsiniz. Ölçülebilir bir hedefi olumlu ifade etmek konusuna da bir örnek vermek gerekirse "Ayda 15.000 TL'nın altında para kazanmak istemiyorum" değil "Aylık 15.000 TL'nın üzerinde para kazanmak istiyorum" şeklinde ifade edilmesi daha doğru olacaktır.

Hedeflerinizi Yazın

Yazılı hale getirilmeyen bir hedef çoğu zaman sadece bir dilek olarak kalacaktır. Burada yeri gelmişken belirtmek isterim ki hedeflerinizi bilgisayar, tablet vb. gibi teknolojik cihazlarla değil elinize kalem kağıt alarak yazmanız çok daha etkili olacaktır. Bir hedefi kendi el yazınız ile yazmanız her öğrenme tekniğinde olduğu gibi **hedef belirleme** konusunda da daha etkili ve motive edici olacaktır.

Bir Zaman Sınırlaması Koyun

Hedeflerinizi bir zamana bağlamanız da son derece önemlidir. Belirli bir zaman sınırlaması konulmayan hedefler motive edici olmaktan uzaklaşır ve ertelenmeye meyillidir.

UNUTMAYALIM!

Her kişisel hedefin aslında kişisel bir yolculuk olduğunu unutmayın. Hedefiniz daha sağlıklı bir yaşam, daha çok maddi kazanç, daha iyi bir ebeveyn olmak ya da başka bir şey olabilir. Önemli olan bir kişisel hedef belirlemek ve ona bağlı kalmaktır. Eğer gerçek bir kişisel hedefiniz var ise, bu hedefe ulaşabilmek için ne adar çaba sarf ettiğiniz ya da zaman harcadığınız önemli değildir. Önemli olan asıl hedefinize giden yolda belirlediğiniz küçük adımları başardıkça ilerlemenizi görebiliyor olmanızdır.

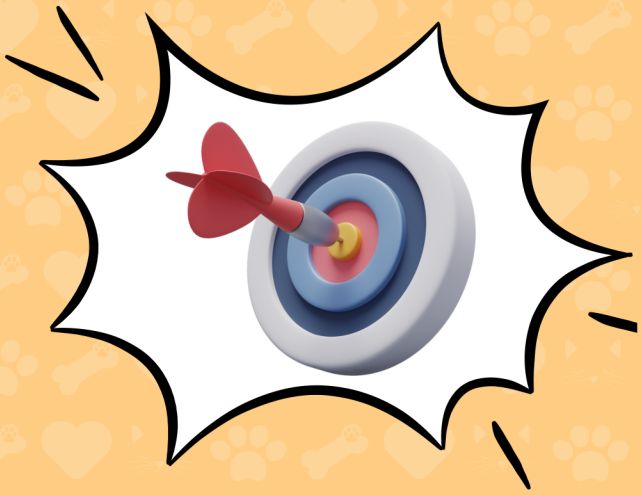
Belirlemiş olduğunuz kişisel hedefler zaman içerisinde güncellenmesi gereken hedeflere dönüşebilir. Bu konuda esnek olabilmelisiniz. Eğer uzun vadeli bir kişisel hedefiniz var ise bu hedefinizi düzenli olarak gözden geçirmeniz gerekebilir. Örnek vermek gerekirse beş ya da on yıllık bir zaman içerisinde gerçekleşecek bir hedef belirlediğinizi düşünün. Aradan geçen zaman içerisinde sadece sizin önceliklerinizi değiştiği için bile hedefinizde güncellemeler yapmanı gerekebilir.

Hedeflerin dinamik süreçler olduğunu unutmayın. Bir hedefe ulaşmak hayatınızın zirvesine ulaşmak anlamına gelmemelidir. Bir hedefi gerçekleştirmek sizi başka hedeflere ulaşmak konusunda motive etmeli ve siz daha mutlu, daha başarılı ya da daha tatmin olmuş şekilde hayatınızdan daha çok keyif alan bir bireye dönüştürmelidir.

HEDEFİ OLMAYAN GEMİYE HİÇBİR RÜZGAR YARDIM ETMEZ.

NİKSAR ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

HEDEF BELİRLEME



VELİ

Kişisel Hedefler Nasıl Belirlenir?

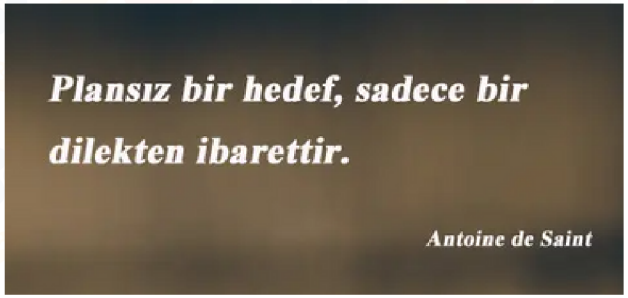
Eğer gerçek anlamda ulaşılabilir hedefler koymak istiyorsanız ilk olarak "Kişisel hedef nasıl belirlenir?" sorusuna cevap bulmanız gerektiğini bilmelisiniz. Herhangi bir şeyin bir hedef olabilmesi için sadece "istiyorum" demeniz yetmez. Hedef belirleme, neyi başarmak ya da hangi alanda ilerlemek istediğinizi düşünerek ve planlayarak başlayan ve bu hedefi başarmak için sıkı bir çalışmaya içerisine girmeyi gerektiren bir süreç olarak tanımlanabilir. Sadece "istiyorum" dediğinizde herhangi bir yöntem ya da planlama yokken, üzerinde düşünerek belirlediğiniz bir hedefte, planlanmış adımlara bağlı ölçülebilir bir ilerleme gibi temel bir fark vardır. Bu adımların farkında olmak kendiniz için ulaşılabilir hedefler belirlemenizi sağlayacaktır.

Gerçek şu ki; başarılı olmak istiyorsanız kendiniz için kişisel hedefler belirlemeniz şart. Eğer gerçek anlamda bir hedefiniz yok ise hangi yöne gideceğinizi ya da nereye odaklanmanız gerektiğini bilemezsiniz. Kendinize hedefler koymanız sadece gideceğiniz yönü belirlemenizi sağlamakla kalmaz aynı zamanda geriye dönüp baktığınızda ne kadar başarılı olduğunuz konusunda bir kıyaslama yapabilmenizi de sağlar.

Kişisel Hedeflere Ulaşma Yolları Nelerdir?

Kişisel hedeflere ulaşmanın çok sayıda yolu vardır. Biz burada gerçek anlamda fayda sağlayan ve NLP eğitimlerinde de sıklıkla bahsedilen, uygulandığında etkinliği kanıtlanmış yöntemlerden bahsedeceğiz. Kişisel hedeflere ulaşmak için izlenecek adımlar şu şekilde sıralanabilir:

- Tam olarak ne istediğinize karar vermek
- Hedefi olumlu şekilde ifade etmek
- Hedefi yazılı hale getirmek
- Belirli bir zamanla sınırlandırmak
- Esnekliğe sahip olmak
- Hedefi görünür hale getirmek
- Hemen harekete geçmek



Hedefinizi Planlamanın Önemi

Hedefinizi belirlemeniz kadar önemli olan bir diğer konu da hedefinizi planlamanızdır. Hedefinizi planlarken en çok dikkat etmeniz gereken noktalardan bir tanesi küçük parçalara bölerek bir eylem planı oluşturmak olmalıdır.

Bir eylem planı oluşturduktan sonra her bir adımı bit tarihe bağlayın. Her aşamanın bitmesi gereken bir son tarihin olması sizi harekete geçirmenin yanı sıra ilerlemenizi ve asıl hedefinize ne kadar yaklaştığınızın farkına varmanızı sağlayacaktır.

Hedefinizi planlarken dikkat etmeniz gereken bir diğer nokta, daha önceki başlıklarda bahsettiğimiz gibi olumlu ifadeler kullanmanızdır. Planlamanızı yaparken sadece ne istediğinize odaklanın, ne istemediğinize değil.

Akademik Hedef Belirleme

Akademik hedefler aslında bir diploma sahibi olmak, belirli eğitimler almak ve belirli konularda yeterliliğe sahip olmak gibi konularla ilgilidir. Örnek olarak bir diploma ya da sertifika almayı planladığınızı var sayalım. Bunun için atmanız gereken adımlar şunlar olabilir:

- Tam olarak hangi diploma ya da sertifikaya sahip olmak istediğinize karar vermek
- Bu diploma ya da sertifikaya sahip olmak için hangi aşamaları tamamlamanız gerektiğini belirlemek.
- Bu aşamaları tamamlayabileceğiniz zaman sınırlamaları koymak
- En son noktadan başlayarak geriye (şimdiye) doğru aşamaları planlamak
- Hedefiniz için harekete geçmek
- Var ise sadece eğitim almak değil, tecrübe kazanacağınız kaynakları da değerlendirmek (staj vb. gibi)