

Şubat 2022- Sayı:4



Beypazarı
Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

BEYRAM

*Amacı olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım etmez.
Montaigne*

Hedef Nasıl Belirlenir?

Bu çalışmanın içeriğinde
yer alan konu başlıkları;

- Neden Hedef Belirlemelisiniz?
- Kişisel Hedefler Belirlemeye Başlama
- Yaşam Boyu Hedefleri Belirleme
- Daha Küçük Hedefler Belirleme
- Akıllı Hedefler
- Hedeflerinizi Belirlemek İçin Diğer İpuçları
- Hedefleri Başarmak



Hedef Nasıl Belirlenir?



- 1 Önce neyi başarmak istediğinizi düşünün ve sonra onu taahhüt edin.
- 2 Sizi motive edecek SMART (belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir, alakalı ve zamana bağlı) hedefler belirleyin ve bunları somut hissettirmek için yazın.
- 3 Ardından hedefinizi gerçekleştirmek için atmanız gereken adımları planlayın ve üzerinde çalışırken her birinin üzerini çizin.

Hedef belirleme nedir?

Hedef belirleme, ideal geleceğiniz hakkında düşünmek ve bu gelecek vizyonunuzu gerçeğe dönüştürmek için kendinizi motive etmek için güçlü bir süreçtir.

Hedef belirleme süreci, hayatta nereye gitmek istediğinizi seçmenize yardımcı olur. Tam olarak neyi başarmak istediğinizi bilerek, çabalarınızı nereye yoğunlaştırmanız gerektiğini bilirsiniz. Ayrıca sizi kolayca yoldan çıkarabilecek dikkat dağıtıcı şeyleri de çabucak fark edeceksiniz.

Neden hedef belirlemelisiniz?

En üst düzey sporcular, başarılı iş adamları ve her alanda başarılı olan kişiler hedefler koyar. Hedef belirlemek size uzun vadeli vizyon ve kısa vadeli motivasyon sağlar. Bilgi edinmenize odaklanır ve hayatınızın çoğunu yapabilmeniz için zamanınızı ve kaynaklarınızı düzenlemenize yardımcı olur. Keskin, açıkça tanımlanmış hedefler belirleyerek, bu hedeflere ulaşmayı ölçülebilir ve daha önce uzun, anlamsız bir eziyet gibi görünen ilerlemede ilerleme göreceksiniz. Ayrıca belirlediğiniz hedeflere ulaşmada kendi yeteneğinizi ve yetkinliğinizi fark ettiğiniz için özgüveninizi de yükselteceksiniz.

Kişisel Hedefler Belirlemeye Başlamak



Hedeflerinizi birkaç düzeyde belirlersiniz:

- İlk önce, yaşamınızda (ya da diyelim ki önümüzdeki 10 yıl içinde) ne yapmak istediğinize dair "büyük resminizi" yaratırsınız ve ulaşmak istediğiniz büyük ölçekli hedefleri belirlersiniz.
- Daha sonra bunları, yaşam boyu hedeflerinize ulaşmak için vurmanız gereken daha küçük ve daha küçük hedeflere ayırırsınız.
- Son olarak, planınızı yaptıktan sonra bu hedeflere ulaşmak için üzerinde çalışmaya başlarsınız.

Bu yüzden yaşam boyu hedeflerinize bakarak hedef belirleme sürecine başlıyoruz. Sonra, diyelim ki önümüzdeki beş yıl içinde, sonra gelecek yıl, gelecek ay, gelecek hafta ve bugün yapabileceğiniz şeylere çalışarak onlara doğru ilerlemeye başlıyoruz.



Kariyerinizde hangi seviyeye ulaşmak istiyorsunuz veya neyi başarmak istiyorsunuz?

Hangi aşamada ne kadar kazanmak istiyorsunuz? Bunun kariyer hedeflerinizle nasıl bir ilgisi var?

Özellikle edinmek istediğiniz herhangi bir bilgi var mı? Diğer hedeflere ulaşmak için hangi bilgi ve becerilere sahip olmanız gerekecek?

Kendinizden nasıl zevk almak istersiniz? (Hayatınızın bir kısmının sizin için olduğundan emin olmalısınız!)

Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek istiyor musunuz? Öyleyse nasıl?



Ebeveyn olmak istiyor musunuz? Eğer öyleyse, nasıl iyi bir ebeveyn olacaksınız? Bir partneriniz veya geniş ailenizin üyeleri tarafından nasıl görülmek istersiniz?

Herhangi bir sanatsal hedefe ulaşmak istiyor musunuz?

Zihniyetinizin herhangi bir parçası sizi engelliyor mu? Davranış şeklinizin sizi üzen bir yanı var mı? (Eğer öyleyse, davranışınızı iyileştirmek veya soruna bir çözüm bulmak için bir hedef belirleyin.)

Ulaşmak istediğiniz herhangi bir atletik hedef var mı, yoksa yaşlılığın derinliklerinde sağlık mı istiyorsunuz? Bunu başarmak için hangi adımları atacaksınız?

Her kategoride yapmak istediğiniz şeyi en iyi yansıtan bir veya daha fazla hedef seçin. Ardından, odaklanabileceğiniz az sayıda gerçekten önemli hedefiniz olması için yeniden düzeltmeyi düşünün. Bunu yaparken, belirlediğiniz hedeflerin ana babanızın, ailenizin isteyebileceği değil, gerçekten ulaşmak istediğiniz hedefler olduğundan emin olun.



2. Adım: Daha Küçük Hedefler Belirleme

Yaşam boyu hedeflerinizi belirledikten sonra, yaşam boyu planınıza ulaşmak istiyorsanız tamamlamanız gereken daha küçük hedeflerden oluşan beş yıllık bir plan belirleyin. Ardından bir yıllık plan, altı aylık plan ve yaşam boyu hedeflerinize ulaşmak için ulaşmanız gereken giderek daha küçük hedefler içeren bir aylık plan oluşturun. Bunların her biri önceki plana dayanmalıdır.

Akıllı Hedefler

- S** Spesifik (veya Önemli)
- M** Ölçülebilir (veya Anlamlı)
- A** Ulaşılabilir (veya Eylem Odaklı)
- R** İlgili (veya Ödüllendirici)
- T** Zamana bağlı (veya İzlenebilir)

Hedeflerinizi Belirlemek İçin Diğer İpuçlar

- **Her hedefi olumlu bir ifade olarak belirtin** – Hedeflerinizi olumlu bir şekilde ifade edin – "Bu tekniği iyi uygulayın", "Bu aptal hatayı yapma" dan çok daha iyi bir hedefdir.
- **Kesin olun** – Başarıyı ölçebilmeniz için kesin hedefler belirleyin, tarihleri, saatleri ve miktarları girin. Bunu yaparsanız, hedefe tam olarak ne zaman ulaştığınızı bileceksiniz ve bunu başarmış olmanın tam memnuniyetini yaşayabilirsiniz.
- **Öncelikleri belirleyin** – Birkaç hedefiniz olduğunda, her birine bir öncelik verin. Bu, çok fazla hedefinizin olması nedeniyle bunalmış hissetmekten kaçınmanıza ve dikkatinizi en önemlilerine yönlendirmenize yardımcı olur.
- **Hedefleri yazın** – Bu onları kristalize eder ve onlara daha fazla güç verir.
- **Sonuç hedefleri değil, performans hedefleri belirleyin** – Mümkün olduğu kadar üzerinde kontrolünüz olan hedefler belirlemeye özen göstermelisiniz. Kontrolünüz dışındaki nedenlerle kişisel bir hedefe ulaşamamak oldukça moral bozucu olabilir!
- **Gerçekçi hedefler belirleyin** – Ulaşabileceğiniz hedefler belirlemek önemlidir. Her türden insan (örneğin işverenler, ebeveynler, medya veya toplum) sizin için gerçekçi olmayan hedefler belirleyebilir. Bunu genellikle kendi arzularınızı ve hırslarınızı bilmeden yapacaklardır. Ayrıca, yoldaki engelleri takdir edemeyebileceğiniz veya belirli bir performans düzeyine ulaşmak için ne kadar beceri geliştirmeniz gerektiğini tam olarak anlayamayacağınız için çok zor hedefler belirlemek de mümkündür.



Hedefleri Başarmak



1 Hedefe çok kolay ulaştıysanız, bir sonraki hedefinizi zorlaştırın. Hedefe ulaşmak moral bozucu bir zaman aldıysa, bir sonraki hedefi biraz daha kolaylaştırın.

2 Diğer hedefleri değiştirmenize yol açacak bir şey öğrendiyseniz, bunu yapın. Hedefe ulaşmanıza rağmen becerilerinizde bir eksiklik fark ettiyseniz, bunu düzeltmek için hedefler belirleyip belirlememeye karar verin.

Örnek: Kişisel Hedefler



Yeni Yıl Kararı için Barış, hayatıyla gerçekten ne yapmak istediğini düşünmeye karar verdi.

- **Kariyer** – "Çalıştığım derginin editörlüğünü yapmak."
- **Sanatsal** – "İllüstrasyon becerilerim üzerinde çalışmaya devam etmek. Nihayetinde şehir merkezindeki galerimizde kendi sergimi yapmak istiyorum."
- **Fiziksel** – "Bir maraton koşmak için hazırlanacağım ve bir maraton koşusuna katılacağım." Barış yaşam boyu hedeflerini listelediğine göre, her birini daha küçük, daha kolay yönetilebilir hedeflere ayırıyor.

Yaşam boyu kariyer hedefini nasıl başarabileceğine daha yakından bakalım – dergisinin genel yayın yönetmeni olmak:

- **Beş yıllık hedef:** "Editör yardımcısı ol."
- **Bir yıllık hedef:** "Mevcut Yönetici Editörün ilerlediği projeler için gönüllü olun."
- **Altı aylık hedef:** "Okula geri dön ve gazetecilik diplomamı bitir."

- **Bir aylık hedef:** "İşi yapmak için hangi becerilerin gerekli olduğunu belirlemek için mevcut yönetici editörle konuşun."
 - **Bir haftalık hedef:** "Yönetici Editör ile toplantı rezervasyonu yapın."
- Bu örnekten de görebileceğiniz gibi, büyük hedefleri daha küçük, daha yönetilebilir hedeflere bölmek, hedefe nasıl ulaşılacağını görmeyi çok daha kolaylaştırır.



Anahtar Noktalar

Hedef belirleme aşağıdakiler için önemli bir yöntemdir:

- Hayatınızda neyi başarmak istediğinize karar vermek.
- Önemli olanı alakasız olandan ayırmak veya dikkat dağıtmak.
- Kendini motive etmek.
- Hedeflerin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesine dayalı olarak özgüveninizi geliştirmek.

Önce yaşam boyu hedeflerinizi belirleyin. Ardından, yaşam boyu planınıza ulaşmak istiyorsanız tamamlamanız gereken daha küçük hedeflerden oluşan beş yıllık bir plan belirleyin. Hedeflerinizi düzenli olarak gözden geçirip güncelleyerek süreci devam ettirin. Ve bunu yaptığınızda hedeflerinize ulaşmanın memnuniyetini yaşamak için zaman ayırmayı unutmayın.

Henüz hedef belirlemediyseniz, şimdiden başlayarak yapın. Bu tekniği hayatınızın bir parçası haline getirdikçe, kariyerinizin hızlandığını göreceksiniz ve onsuz nasıl yaptığınızı merak edeceksiniz!

Bu çalışma

https://www.mindtools.com/pages/main/newMN_HTE.htm internet adresinden yararlanılarak hazırlanmıştır.