

Hedef Nedir?

Belirli bir zaman diliminde ulaşmak istediğimiz, kendimizi mutlu ve başarılı hissedeceğimiz yerdir.

Alice: Hangi yoldan gideyim?

Tavşan: Nereye gideceğini bilmiyorsan hangi yoldan gittiğinin hiçbir önemi yok!

Neden hedef belirlemeliyiz?

Planlı olmak için,
Zaman yönetimi için,
Başarı için,

Yapılan araştırmalara göre hedef belirlemek, bireyin farkındalığının artmasına, daha disiplinli bir şekilde hareket etmesine, sorumluluklarının bilincine varmasına ve ertelemelerin, düşük performansın belirlenmesine ve üstesinden gelinmesine yardımcı olmaktadır.

HEDEF BELİRLEME

LİSE



İDİL RAM

Telefon: 04865513323

E-Posta: idilramm@gmail.com

<https://idilram.meb.k12.tr/>

Adres: YENİ MAH. 131 SK. NO 1

İDİL / ŞIRNAK

4 Temmuz 1952 Günü 34 yaşında bir kadın, Pasifik Okyanusu'na dalarak, Catalina Adası'ndan 30 km. Batıdaki Kaliforniya'yadoğru yüzmeye başladı. Eğer başarılı olursa, bunu yapan ilk kadın olacaktı. Adı, Florence Chadwick olan bu yüzücü, Manş Denizi'ni her iki yönde geçen ilk kadındı. O sabah su, vücudu uyuşturacak kadar soğuktu ve sis o kadar yoğundu ki beraberindeki tekneleri güçlkle seçebiliyordu. Milyonlarca insan televizyonlarından onu izliyordu. Köpek balıkları ve dondurucu soğğun etkisini hiçe sayarak 15 saat yüzdü. Sonra dayanamayıp bırakmak istedi. Yakındaki bir teknede bulunan annesi ve antrenörü, karaya çok yaklaştıklarını ve devam etmesini söyledilerse de o, sudan çıkmakta kararlıydı. Azimli yüzücü, Kaliforniyakıyısına yarım mil kala sudan çıkışının nedenini şöyle açıkladı:"” Karayı görebilseydim, başarabilirdim!

Vazgeçmesinin sebebi ne yorgunluk ne de soğuktu. Tek sebep sis yüzünden karayı görememektir.

Hedef belirlerken dikkat etmen gerekenler!

- **hedefini yaz**
- **gerçekçi ol**
- **güçlü ve zayıf yönlerini belirle**
- **yardım isteyebileceğin kişileri belirle**

kısa dönem hedeflerim

günlük tekrar yapmak gibi

orta dönem hedeflerim

okul sınavlarından yüksek not almak gibi

uzun dönem hedeflerim

yıl sonu ortalamamı yükseltmek gibi

Hedefe ulaşmak

- **Düzenli çalışma ortamı oluştur**
- **Kendi çalışma yöntemini belirle**
- **Çalışma planı ve zamanı oluştur**
- **İlerlemeni kontrol et ve kendini ödüllendir**

Hedef belirlemek için en güzel zaman **ŞİMDİ...**

Hayal ile hedef arasındaki fark eylemdir.

