

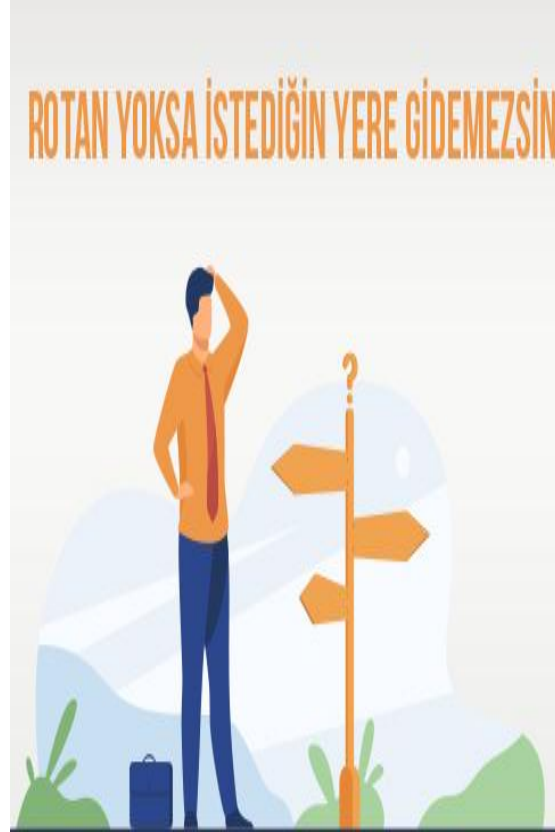


HEDEFLERİM



NEDEN HEDEF ?

- ▶ Kişiyi motive eder.
- ▶ İstediklerini gerçekleştirmesi için kendisine güç sağlar.
- ▶ Zorluklarla karşılaştığında kişiye destek verir.
- ▶ Yaşamını anlamlı hale getirir.
- ▶ Hedeflerin gerçekleştirilmesi kişiye doyum sağlar.
- ▶ Kendisine ve çevresine katkı sağlayacak sonuçlar elde eder.
- ▶ İstenilen noktaya ulaşmak için kişiye kolaylık sağlar.
- ▶ Kişinin ayaklarının yere daha sağlam basmasına yardım eder.
- ▶ Hayatını daha planlı hale getirir.



HEDEF BELİRLERKEN

1. Ulaşmak istediğiniz ana hedef nedir?
2. Minik adımlarla başlamak önemlidir. O nedenle ana hedefe ulaşmak için kısa,orta ve uzun vadede ulaşabileceğiniz ara hedefleri düşünün.
3. Hedefleriniz gözlenebilir,ölçülebilir, ulaşılabilir olup olmadığını gözden geçirin.
4. Gerçekçi olun ama ulaşmaya çalışmaktan korkmayın.
5. İstenen hedefi hayal etmekten ve yazmaktan kaçınmayın.
6. Şu anki durumunuzu yansıtan eğitim ve destek olanaklarını listeleyin.
7. Ve en önemlisi hedeflerim için bir plana sahip miyim ?



HEDEFLERİM

KISA VADELİ HEDEFLERİM

- 1.
- 2.
- 3.

ORTA VADELİ HEDEFLERİM

- 1.
- 2.
- 3.

UZUN VADELİ HEDEFLERİM

- 1.
- 2.
- 3.

