



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul Rehberlik Bülteni HEDEF BELİRLEME VE ZAMAN YÖNETİMİ EKİM 2024

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)





## Hedef Belirleme Nedir?

Hedef belirleme, ulaşmak istediğiniz bir şeyi belirlediğiniz ve yol boyunca ölçülebilir hedeflerle tamamlayarak bunu başarmak için bir zaman çerçevesi belirlemeye başladığınız süreç olarak tanımlanabilir.

Tüm geçmişten, deneyimlerden ve sektörlerden başarılı olmuş insanların hikayelerine baktığımız zaman aslında kendilerine nasıl hedefler koyup onlara erişmek için çabalamış olduklarını görürüz. Başarılı olan insanlar kendilerine o yöne doğru ilerlemek için çeşitli hedefler belirler. Çünkü hedef belirleme, kısa vadede bizi motive ederken aynı zamanda uzun vadeli büyük resmi aklımızda tutmamıza yardımcı olur.

Hedef belirlemek, hayatta ilerlememize yardımcı olur. Hedefler bize takip etmemiz için bir yol haritası verir. Hedefler, başarısız olsak bile kendimizi sorumlu tutmanın harika bir yoludur. Hedefler belirlemek ve onlara ulaşmak için çalışmak, hayatta gerçekten ne istediğimizi tanımlamamıza yardımcı olur.

Hedef belirleme, hayatınızı şimdi olduğu yerden hem etkili hem de verimli bir şekilde gitmek istediğiniz yere götürmek için atabileceğiniz yönetilebilir adımların bir listesini verir. Bu doğrultuda hedefler, gerekli hedef düzeyinde performans göstermemizi sağlayacak stratejiler geliştirmemiz için bizi motive etmeye yardımcı olur. Hedefe ulaşmak ise, tatmin ve daha fazla motivasyona yol açar. Etkili hedef belirleme, yalnızca daha büyük hedeflerinizi daha küçük, daha yönetilebilir hedeflere bölmeye yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda bu hedefler için harekete geçmeye başlamanızı da teşvik eder. Hedeflerinizi belirlemek ve planınızı uygulamaya koymak, onları başarmak için harekete geçmeye başlamanız için sizi motive eder. Bu hedefler size planlamanız ve üzerinde çalışmanız için bir şeyler verir. Esasen, ilerlemenize yardımcı olurlar.

Hedef belirlemek, aynı zamanda yeni davranışları tetiklemeye yardımcı olur, harekete geçmenizi sağlar, odaklanmanıza yardımcı olur ve hayatta bu ivmeyi sürdürmenize yardımcı olur.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Zaman Yönetimi

Zaman, hayatımızın en değerli kaynaklarından biridir. Her gün aynı süreye sahip olmamıza rağmen, bazen zamanın nasıl bu kadar hızlı geçtiğini merak ederiz. Bu durumda etkili zaman yönetimi ve hedef belirleme becerileri önem kazanır.

İşte size zamanınızı daha verimli kullanmanıza yardımcı olacak ipuçları:

•Önceliklerinizi belirlemek, zaman yönetiminin temel taşlarından biridir. Hayatınızda neyin gerçekten önemli olduğunu belirleyerek, zamanınızı bu konulara odaklanarak geçirebilirsiniz. Bir günlük veya haftalık plan yapmak, hangi görevlere daha fazla zaman ayırmanız gerektiğini netleştirmenize yardımcı olacaktır. Böylece, işlerinizi önceden organize edebilir ve zamanınızı daha iyi yönetebilirsiniz.

•Hedef belirleme, başarılı bir zaman yönetimi için kritik öneme sahiptir. Hedefleriniz, sizi motive eder ve odaklanmanızı sağlar. SMART (Spesifik, Ölçülebilir, Erişilebilir, Gerçekçi, Zamana Bağlı) prensibine uygun olarak hedefler belirleyin. Örneğin, "30 dakika içinde 30 soru paragraf çözmek" gibi spesifik ve ölçülebilir bir hedef belirleyerek, bu hedefe ulaşmak için adımlar atabilirsiniz. Hedeflerinizin gerçekçi ve zamana bağlı olmasına dikkat edin.

•Dikkatinizi dağıtan unsurları kontrol altına almak da zaman yönetimi becerilerinin bir parçasıdır. İnternet, sosyal medya ve diğer teknolojik araçlar, zamanınızı çalabilir. Bunları kontrol etmek için belirli zaman aralıkları belirleyebilir veya odaklanmanız gereken görevlere yoğunlaşmak için dışarıdaki gürültüleri azaltabilirsiniz. Ayrıca, tek bir göreve odaklanarak da verimliliğinizi artırabilirsiniz.

•Zaman yönetimi pratiği düzenli bir disiplin gerektirir. Rutinler oluşturarak, zamansızlığın stresinden kurtulabilirsiniz. Sabahları erken kalkmak, gününüzü planlamak ve gün içinde molalar vermek gibi alışkanlıklar oluşturarak daha verimli olabilirsiniz. Aynı zamanda, kendinize zaman ayırarak stresi azaltabilir ve enerjinizi yenileyebilirsiniz.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Etkili zaman yönetimi ve hedef belirleme, daha verimli bir yaşam sürmenizi sağlar. Önceliklerinizi belirleyerek, hedeflerinize odaklanarak ve dikkatinizi dağıtan unsurları kontrol altına alarak zamanınızı daha etkili bir şekilde kullanabilirsiniz. Zamanı iyi yönetmek, başarıya giden yolda önemli bir adımdır.

Hedeflerinizi yakalamak için zamanı kontrol altına almak, disiplinli ve tutarlı bir yaklaşım gerektirir. Hedeflerinizi netleştirin, zamanınızı planlayın, zaman hırsızlarını engelleyin, ara verin ve kendinize geri bildirim sağlayın. Bu stratejileri kullanarak, zamanınızı etkili bir şekilde yönetebilir ve hedeflerinize daha hızlı ilerleyebilirsiniz.

***Unutmayın, zaman sizin en değerli varlığınızdır ve onu doğru şekilde kullanmak başarıya giden yolda sizi ileriye taşır.***

#### KAYNAKÇA

- <https://www.nlpgrup.com/etkili-zaman-yonetimi-ve-hedef-belirleme/>
- <https://www.koclukmerkezi.com/neden-hayatta-hedef-belirlemeliyiz>
- S. W. Chapman, M. Rupered, 10 Strategies For Better Time Management, The University of Georgia.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE