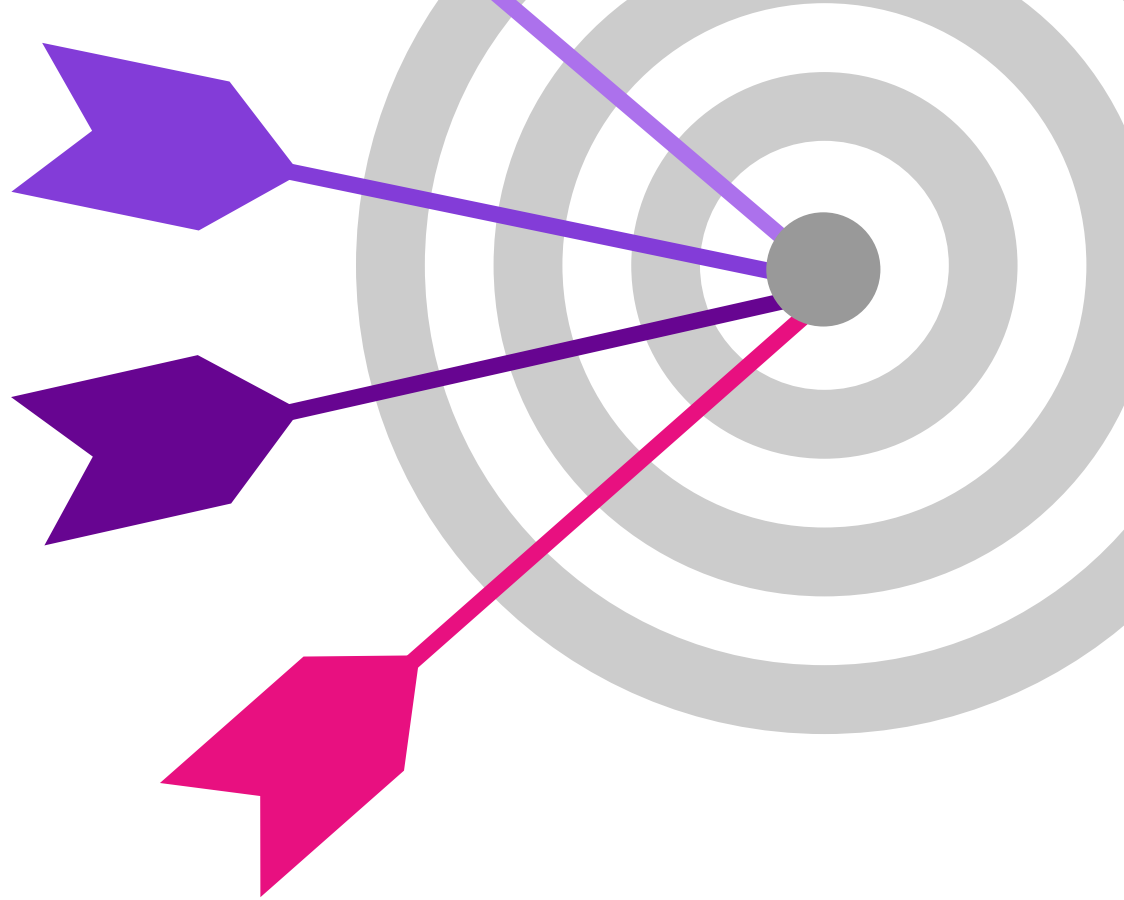


Rotasız Bir Gemi Olmamak!

Hedef Belirlemek ve Kriterler



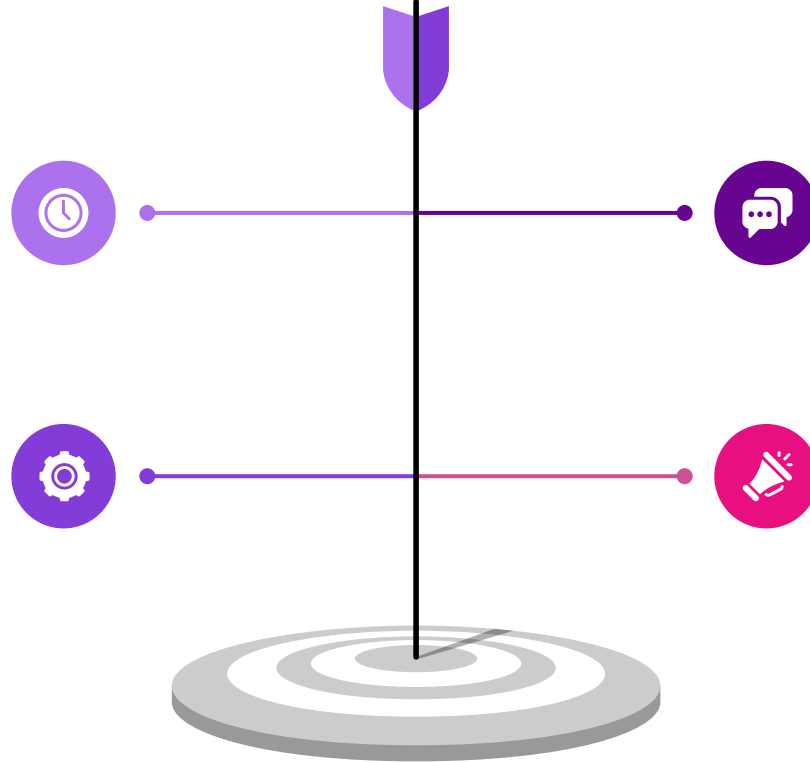
Hedef Belirlemek

Ne?

Kariyer hedefi, bireyin kariyerinde yapmak istediklerini iyi bir şekilde tanımlayan bir ifadedir.

Kim?

Herkes için kariyer hedeflerini net bir şekilde tanımlaması önemlidir.



Niçin?

Harekete geçmek ve bireylerin sonraki adımlarının ne olabileceğinin anlaşılması ve etkili eylem planı oluşturması için önemlidir.

Ne zaman?

Yaşamın tüm dönemlerinde hedef belirlenebilir. Ne kadar erken o kadar önemli!

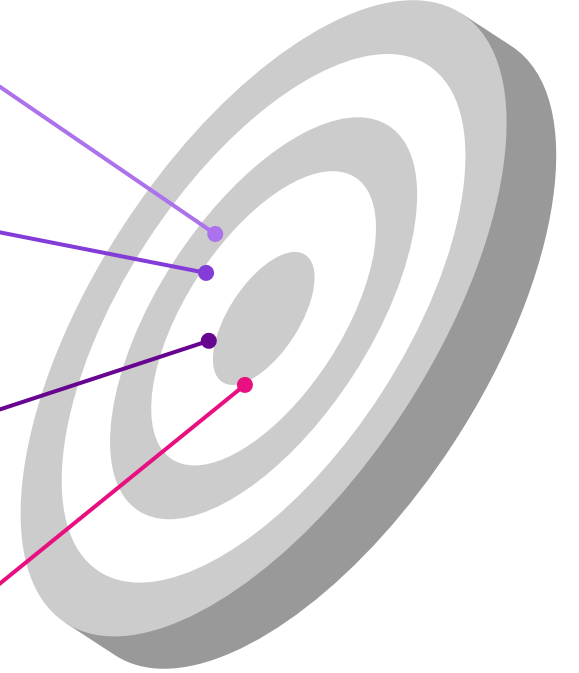
Hedef Belirleme Kriterleri

Spesifik: Her amaç kişiye özgüdür ve değişebilir. Bu sebeple sadece başarılı olmak yerine başarının birey için ne anlama geldiğinin belirlenmesi önemlidir.

Ölçülebilir: Sonuçlarını ölçmek için bir yol bulmayı içerir. Genel ifadelerden kaçınılmalıdır. Bu anlamda bir laboratuvar da staj yapacağım yerine bu yaz gibi bir ifade koymak hedefi ölçülebilir kılacaktır.

Olumsuz ifadelerden kaçınma: Hedef, bireyin kaçınmak istediği bir faktörden ziyade istediği bir şey olmalıdır. Olumlu ifadeler kullanılmalıdır.

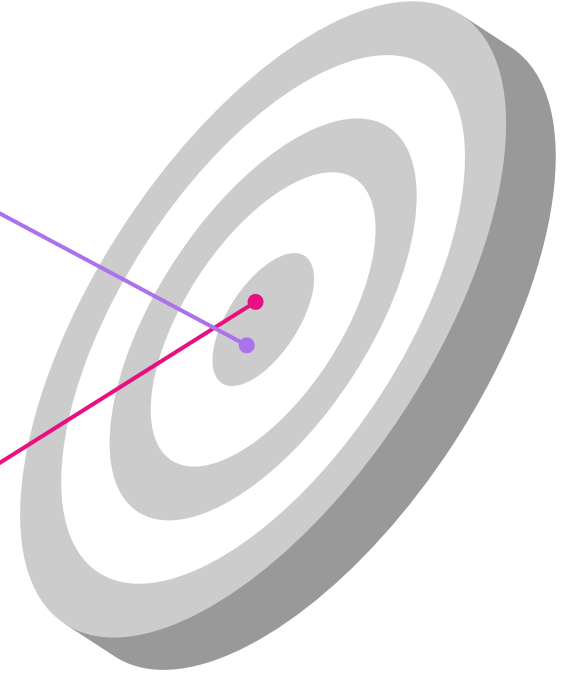
Gerçekçi: Bireyin kariyer hedefleri gerçekçi olmalıdır. Hiç bir enstrüman çalmamış bir kişinin Grammy ödülü kazanma hedefi belirlemesi mantıklı olmaz.



Hedef Belirleme Kriterleri

Ulaşılabilir: Birey sahip oldukları ile amaca ulaşabilecek düzeyde olmalı.

Bölünebilir: Bir hedefe ulaşmak için gereken farklı aktiviteleri listeleyecek olmak, tüm süreci kolaylaştırır. Amaca ulaşabilmek için atılacak küçük adımların belirlenmesi önemlidir.



Rotasız Bir Gemi Misin? Haydi Kendine Sor?

Spesifik

Neyi, neden ve ne zaman başarmak istiyorum?

Ölçülebilir

Hedefime ulaşıp ulaşmadığımı nasıl anlarım? İlerlediğimi gösteren şeyler ne?

Olumlu İfadeler

Hedefim bana umut aşıyor mu? Yoksa olumsuz şeyler mi anımsatıyor?

Gerçekçi

Zaman ve kaynakları düşündüğümde hedefe ulaşacağımı düşünüyorum muyum? Belirlediğim zaman gerçekçi mi?

Ulaşılabilir

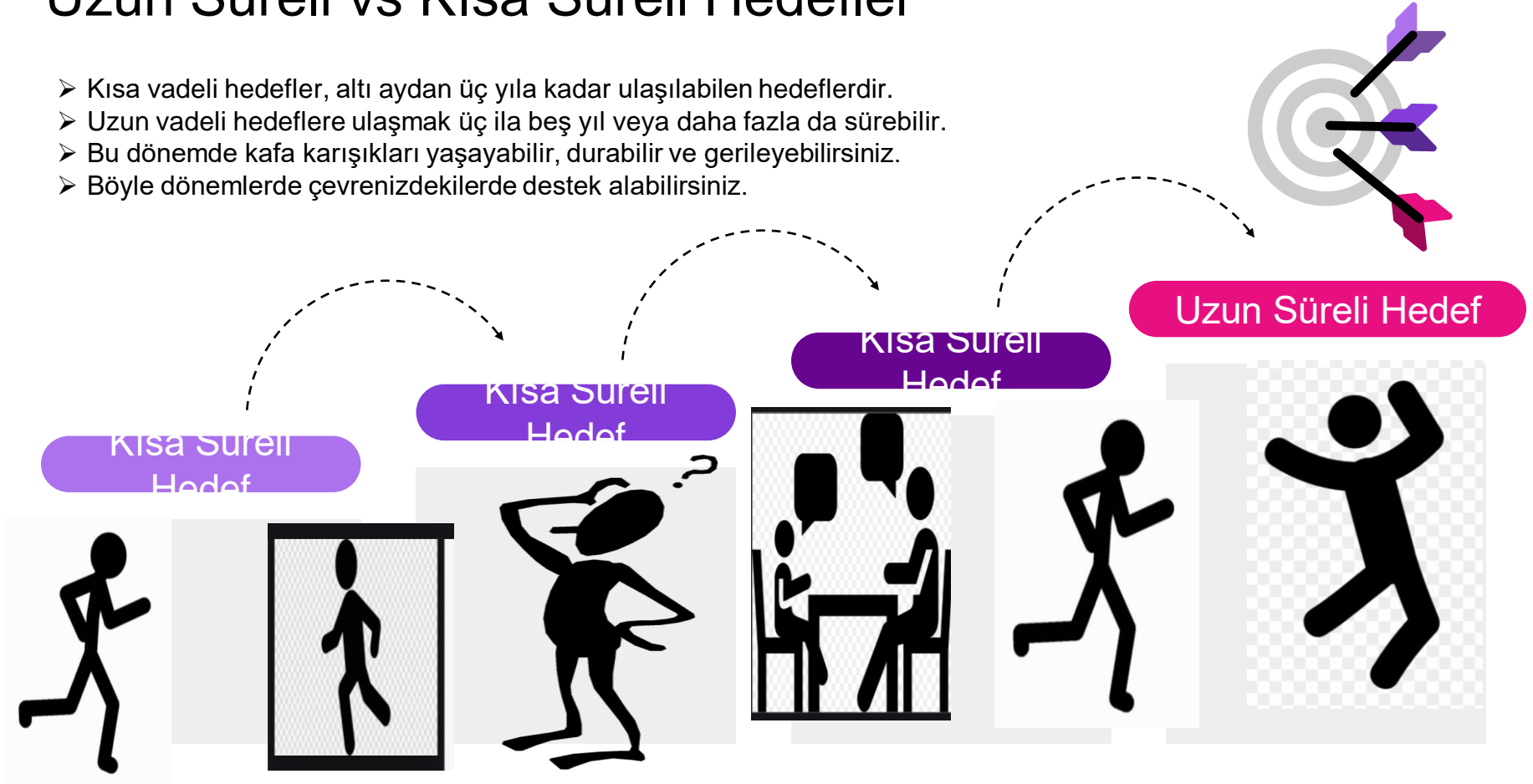
Hedefe ulaşmak için kaynaklara ve yeteneklere sahip miyim? Değilse, neyi kaçıyorum? Başkaları bu hedefleri daha önce başarıyla yaptı mı?

Bölünebilir

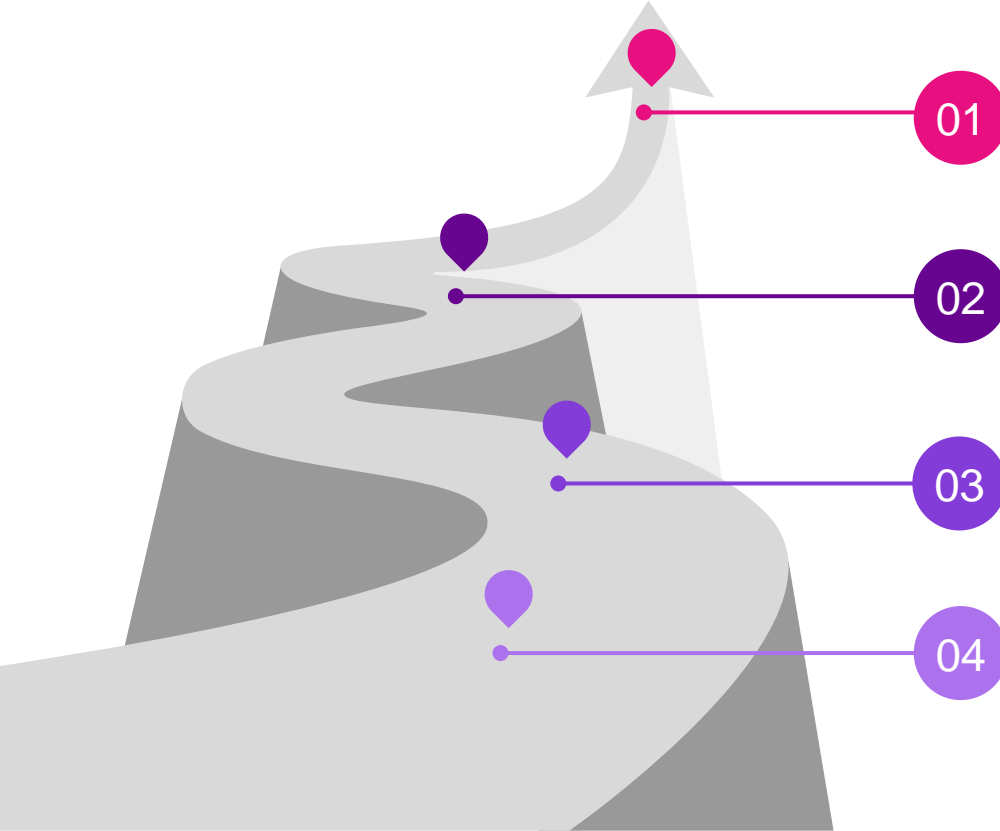
Hedefimi gerçekleştireceğim en son tarih ne?

Uzun Süreli vs Kısa Süreli Hedefler

- Kısa vadeli hedefler, altı aydan üç yıla kadar ulaşılabilen hedeflerdir.
- Uzun vadeli hedeflere ulaşmak üç ila beş yıl veya daha fazla da sürebilir.
- Bu dönemde kafa karışıkları yaşayabilir, durabilir ve gerileyebilirsiniz.
- Böyle dönemlerde çevrenizdekilerde destek alabilirsiniz.



10 km bir koşu yarışında olduğunuzu düşünün,

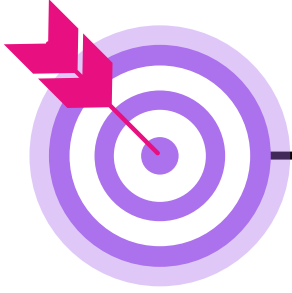


Kişisel güçlerini ve niteliklerini bilmediğiniz diğer yarış arkadaşlarınıza bakarak yarışa devam ederseniz sizi geçen birkaç kişiyi gördüğünüzde hüsrana uğrayabilir ve yarışı terk edebilirsiniz.

Eğer kendiniz için kısa ve ulaşılabilir hedefler belirlerseniz yarışa devam etme olasılığınız daha yüksek olabilir. Ne dersiniz?

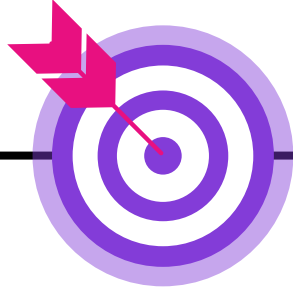
İçsel pekiştireç Vs Dışsal Pekiştireç

Kariyer Hedeflerine Nasıl Ulaşılır?



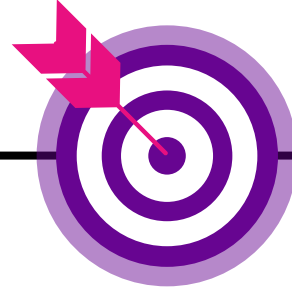
Başarınızı Hayal Edin

Hedeflerinize ulaşmak için atmanız gereken tüm adımları düşünmeli ve karşılaşılabileceğiniz aksilikleri planlamada hayal kurmanın önemini anlamalısınız.



Planınızı Paylaşın

Çevrenizdeki önemli bireyler ile planlarınızı paylaştığınızda bu planları takip etme olasılığınız artar.



Hedefleri Yazma

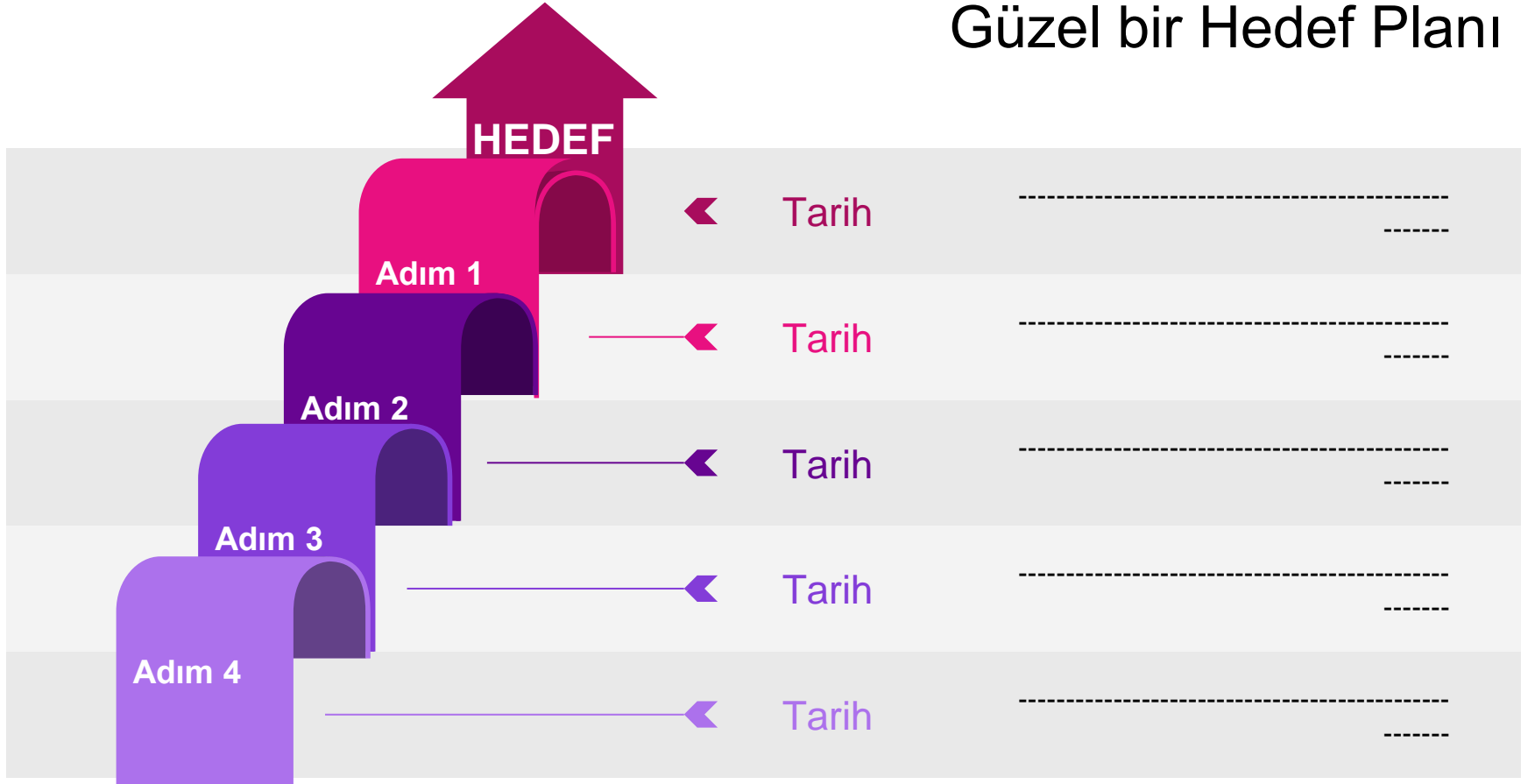
Kariyer hedeflerini yazan bireylerin, yazmayanlara kıyasla bu hedeflere ulaşma olasılığı daha yüksektir.



Hedef

Bitiş çizgisine ulaştınız, tebrikler! Şimdi yeni hedefler belirleyin...

Güzel bir Hedef Planı



Hedef Bilgi Grafik Örneđi

 Başlıyorum	 Kısa Süreli Hedef	 Ölçülme	 Strateji	 Hedef
	Matematik-Fen alanını seçme	Lise sonda Tıp Fakültesi'ni kazandığımda	Matematik ve Fen derslerine daha çok çalışmak ve bu derslerden yüksek notlar almak	Doktor olmak
Adımlar	Zaman	Destek	Engeller	Sonuç?
Matematik için ihtiyacı kadar çalışmak	Bu yaz	Arkadaşlarım ile konuları bölüşürüz ve gruplar halinde çalışırız	Aileme yardım etmek zorunda kaldığımdan MF'ye ne kadar çalışabilirim?	Büyük olasılıkla hedefe ulaşma!
Fen dersleri için günde 2 saat çalışmak	Bu yaz	Okul psikolojik danışmanından yardım alabilirim	MF ile ilgili yeterli bilgiye sahip değilim	Hedeflere ulaşamadığımda başa yeniden dönme

Yararlanılan Kaynaklar

- Bolles, R. N. (2017). *Paraşütün ne renk?: İş arayanlar ve kariyer değişikliği yapmak isteyenler için pratik bir rehber* (Çev., D. Boyraz). İstanbul: Sola Yayınları.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2002). Social cognitive career theory. *Career choice and development, 4*(1), 255-311.
- Lent, R. W., Lopez Jr, A. M., Lopez, F. G., & Sheu, H. B. (2008). Social cognitive career theory and the prediction of interests and choice goals in the computing disciplines. *Journal of Vocational Behavior, 73*(1), 52-62.
- Lindley, L. D. (2005). Perceived barriers to career development in the context of social cognitive career theory. *Journal of Career Assessment, 13*(3), 271-287.
- McWhirter, E. H., Crothers, M., & Rasheed, S. (2000). The effects of high school career education on social-cognitive variables. *Journal of Counseling Psychology, 47*(3), 330-341.
- Rogers, M. E., & Creed, P. A. (2011). A longitudinal examination of adolescent career planning and exploration using a social cognitive career theory framework. *Journal of Adolescence, 34*(1), 163-172.

