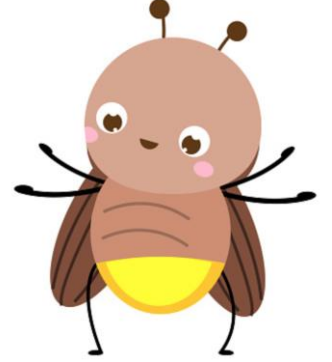


# YENİ DÖNEM YENİ BAŞLANGIÇ!



**Öğr. Gör. Hifa Nazile Yıldız**  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi  
[hnyildiz@eskisehir.edu.tr](mailto:hnyildiz@eskisehir.edu.tr)

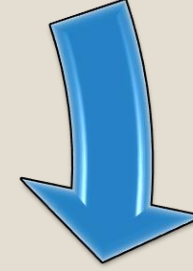
Her bařlangıçta ben:



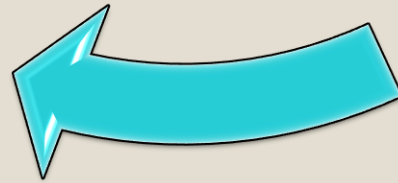
Hedef  
Belirleme



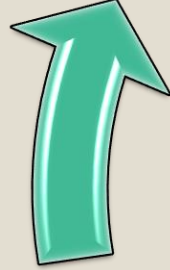
Zaman  
Yönetimi



Can  
Sıkıntısı ile  
Mücadele



Kaydetme



# 1.Hedef Belirleme

- ❖ Sağlıklı olmak istiyorum.
- ❖ Hayattaki amacımı bulmak istiyorum.
- ❖ Başarılı olmak istiyorum.
- ❖ İlişkilerimi geliştirmek istiyorum.
- ❖ Daha özgüvenli ve pozitif olmak istiyorum.



# Hedef Adımları

1

- Tüm istekleri yazma
- Kategorilendirme

2

- Seçim yapma
- Smart analizi

3

- Basitleştirme
- Her gün uygulama



# SMART Analizi

❖ Belirgin ve net

İstek: Gitar çalmak istiyorum

❖ Ölçülebilir

Hedef: 6 ay içinde akustik gitarda temel seviyeyi tamamlamak istiyorum.

❖ Süreli

❖ Ulaşılabilir

İstek: Daha başarılı olmak istiyorum

❖ Değerlendirilebilir

Hedef: Yılda bir tane ... dergisinde ... konulu bir makale yayımlamak istiyorum.



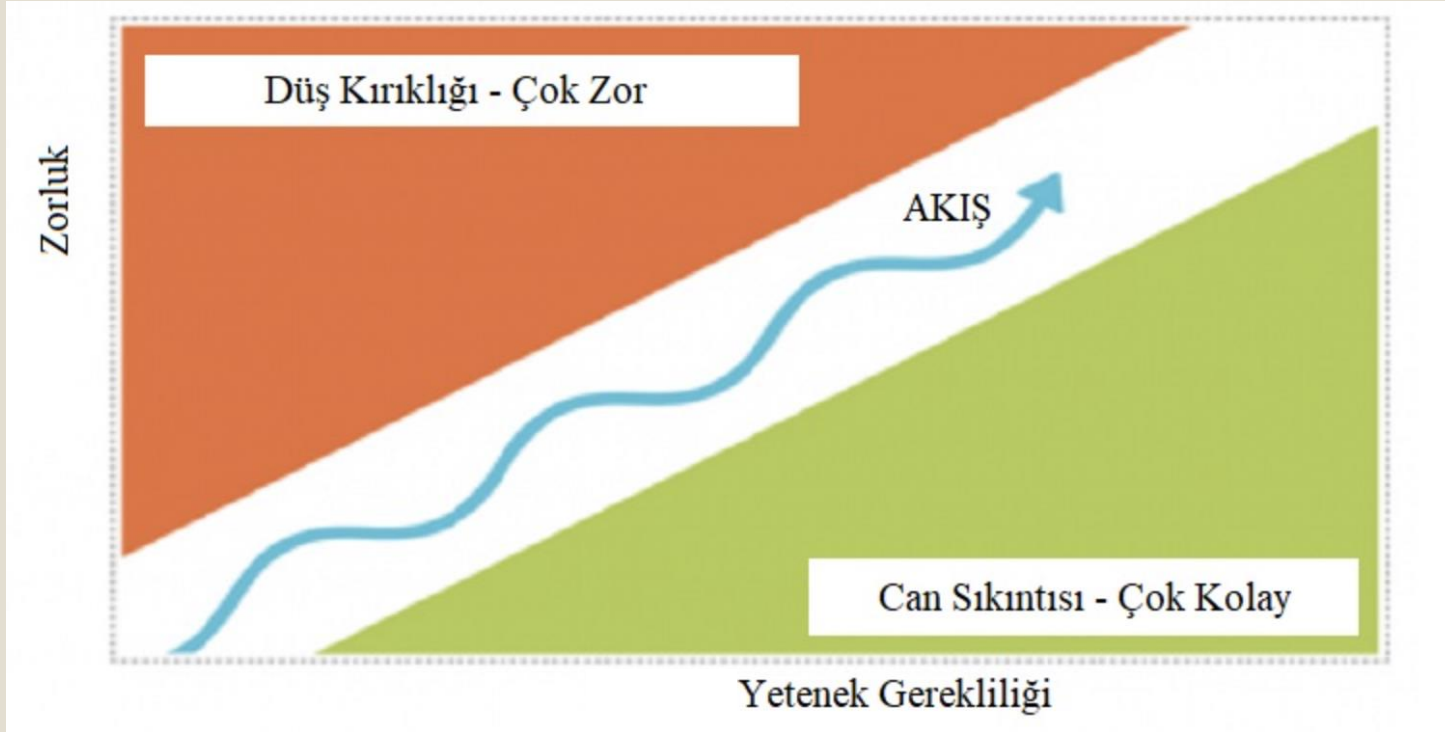
## 2. Zaman Yönetimi

	Önemli	Önemli Değil
Acil	1 Sunum için hazırlanmak Raporu teslim etmek	2 Evi temizlemek Faturaları yatırmak
Acil Değil	3 Spor yapmak Hayır demeyi öğrenmek	4 Sosyal medyada dolaşmak Oyun oynamak

En çok hangi alana zaman ayırmalıyız?



# 3. Can Sıkıntısı ile Mücadele Etmek



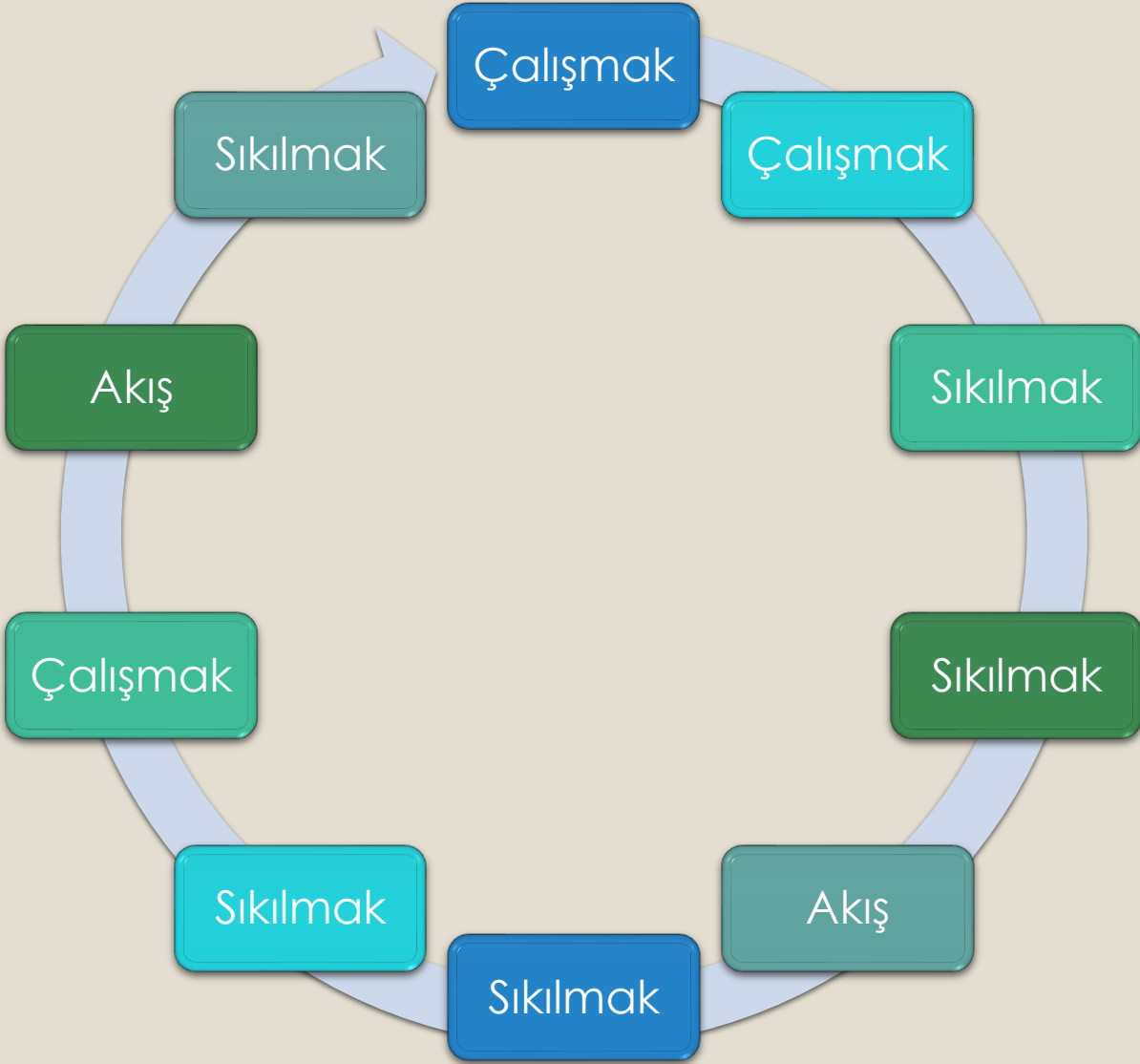
- ❖ Hedef belli ve açık
- ❖ Geri bildirim hızlı
- ❖ Zorluk ve yetenek dengeli
- ❖ Süreçte memnuniyet, odaklanma, öz farkındalık kaybı yaşanmalı





# Hayaller: Akış Gerçekler: Can Sıkıntısı

Bir profesyonel olmak yapmayı sevdiğiniz şey onları yapmayı istemediği günlerde yapmak demektir (Julius Erving).



# Bana enerji harcatma!



# 4. Kaydetmek

