

DEĞER ODAKLI HEDEFLERİ BELİRLEME FORMU

Değer odaklı hedefleri belirlemede üç aşama:

- 1. Aşama:** Üzerinde çalışmayı düşündüğüm yaşam alanlarım (bir veya ikisini daire içine alın, daha fazlasını değil!): iş, sağlık, eğitim, sosyal yaşam, ebeveyn olma, eş olma, aile ilişkileri, manevi hayat, toplumsallık, çevre hassasiyeti, kişisel gelişim, boş zaman aktiviteleri.
- 2. Aşama:** Hedeflerimin altında yatan değerlerim (seçilen alan için) :

Hedefleri belirlemede göz önünde bulunması gereken alanlar

- **Somut:** Eyleminizin ayrıntılarını planlayın—nerede ve nasıl hareket edeceksiniz, kimler eyleme dahil olacak. Örneğin ‘Çocuklarımla daha fazla vakit geçireceğim’ müphem bir ifadedir. Fakat ‘Cumartesi öğleden sonra çocukları basket oynamak için parka götüreceğim’ ifadesi netleştirilmiş bir hedefdir. Hedeflerinizi yeterince somutlaştırmanız onları yapıp yapamadığınızı kolayca yazabilmenizi sağlar.
- **Anlamlı:** Hedefiniz katı kurallar yerine değerleriniz tarafından yönetiliyorsa, örneğin insanlara yardımcı olma veya acıdan biraz olsun kurtulmaya çalışma kişisel olarak anlamlıdır. Eğer anlamdan veya bir amaçtan yoksunsa, hedefinizin değerleriniz kılavuzluğunda olup olmadığını tekrar kontrol edin.
- **Uyarlanabilen:** Hedeflerin öngörülebilir, geliştirilebilir, zenginleştirilebilir ve hayat kalitesini artıran bir özellikte olması beklenir.
- **Gerçekçi:** Gerçekçi bir biçimde ulaşılabilir olmalıdır. Sağlığınızın el verdiği ölçüde, finansal ve zamansal açıdan yeterli olabileceğiniz ve gerçekleştirecek beceriye sahip olduğunuz hedefler belirleyin.
- **Zaman sınırlı:** Hedefinizi daha da somutlaştırmak için hangi tarihte yapmayı planladığınızı, gününü ve saatini belirleyiniz. Bunu belirlemenin zor olduğu durumlarda yapabildiğiniz kadar kesinleştirmeye çalışın.

3. Aşama: Değer-odaklı hedeflerim...

- **Öncelikli hedefim:** (24 saat içinde yapılabilecek küçük, basit ve kolay olan bir şey.)
- **Kısa-dönemli hedef(ler):** (Önümüzdeki birkaç gün ve haftada yapılabilecekler...)
- **Orta-zamanlı hedef(ler):** (Önümüzdeki birkaç hafta ve ayda yapılabilecekler...)
- **Uzun-dönemli hedef(ler):** (Önümüzdeki birkaç ay ve yılda yapılabilecekler)