

**GELECEĞİ
PLANLA!**



İÇİNDEKİLER

- Görebilseydim Başarabilirdim!
- Geleceği Planlamak Nedir?
- Geleceğimizi Planlamak Neden Önemli?
- Etkinlik
- Meslek Nedir?
- Meslek Seçimi ve Kariyer Gelişimi
- Kariyer Gelişim Sürecinde Nelere Dikkat Edilmeli?
- Liseleri Tanıyalım
- Geleceğe Umutla Bakabilmek
- Hedef Belirlerken
- Hayallerim
- Tavsiyeler ve Uyarılar



Görebilseydim, Başarabilirdim.



4 Temmuz 1952 Günü 34 yaşında bir kadın, Pasifik Okyanusu'na dalarak, Catalina Adası'ndan 30 km batıdaki Kaliforniya'ya doğru yüzmeye başladı. Eğer başarılı olursa, bunu yapan ilk kadın olacaktı. Adı, Florence Chadwick olan bu yüzücü, Manş Denizi'ni her iki yönde geçen ilk kadındı. O sabah su, vücudu uyuşturacak kadar soğuktu ve sis o kadar yoğundu ki beraberindeki tekneleri güçlükle seçebiliyordu. Milyonlarca insan televizyonlarından onu izliyordu. Köpek balıkları ve dondurucu soğuğun etkisini hiçe sayarak 15 saat yüzdü. Sonra dayanamayıp bırakmak istedi. Yakındaki bir teknede bulunan annesi ve antrenörü, karaya çok yaklaştıklarını ve devam etmesini söyledilerse de o, sudan çıkmakta kararlıydı.

Görebilseydim, Başarabilirdim.



Azimli yüzücü, Kaliforniya kıyısına yarım mil kala sudan çıkışının nedenini şöyle açıkladı: "Karayı görebilseydim, başarabilirdim!" Vazgeçmesinin sebebi ne yorgunluk ne de soğuktu. Tek sebep sis yüzünden karayı görememektir. Yani yorgunluktan, soğuktan ya da sisten dolayı bırakmamıştır yarışı. Sis nedeniyle karayı göremediği için yüzmekten vazgeçmiştir. Yani ulaşmak istediği hedefini görememiştir. *Bizim de yaptığımız maalesef budur. Bazen neredeyse sona geldiğimizde bırakıyor, vazgeçiyoruz. Ama bir şeyi unutuyoruz: Bir şeyi başarabilmek için, mutlaka gözle görülür bir hedef olmalıdır. Hedefiniz yoksa, yok olursunuz...*



Geleceği Planlamak Nedir?

Hepimizin hayali, ideali ve bir yaşam amacı vardır. Bunlar bazen belirir, bazen zihnimizin arka odalarında kalır. Zaman zaman görünür; zaman zaman varlığını bile hatırlamayız. İnsanlar; hayallerinden, ideallerinden, yaşamın anlamından söz ederken aslında gelecekte beklenen ve yaşam amaçlarını ifade ederler.

Amaçlar, yani gelecekte beklenenler; bireyleri yaşama bağlayan, onların ruh sağlıklarını koruyan ve kendi potansiyellerin ortaya koymalarına aracı olan faktörlerden biridir.



Geleceği Planlamak Nedir?

Gelecek ile ilgili planlarınız ne olursa olsun, bu planları hayata geçirmenin ilk koşulu hem fiziksel hem de ruhsal olarak sağlıklı olabilmektir. Bu sebeple geleceğe ilişkin planların en başında sağlıklı beslenmenin, düzenli spor yapmanın ve ruhsal anlamda size iyi gelecek şartların sağlanması çok önemlidir.

İkinci koşul ise ekonomik güçtür. Ekonomik güce ulaştıran yolların tamamına ikinci koşul diyebiliriz. Bu yollar en temelde eğitim ve meslek hayatıdır. Ve bilinçli bir planlamayı gerektirir. Daha sonra diğer konularla (romantik ilişki, eş vb.) ilgili planlamalar yapılabilir, amaçlar belirlenebilir.



GELECEĞİ PLANLAMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Öncelikle tam olarak neyi istediğinizi, yaşamda nereye varmak istediğinizi bilerseniz; çabalarınızı nereye yoğunlaştırmanız gerektiğini de bilirsiniz.
- Hedefini açıkça belirlemiş biri, planlı ve programlı davranmaya özen gösterir.
- Amaçlarınız sizi harekete geçiren yakıt gibidir. Sizi cesaretlendirir, size yol gösterir, planı takip etmek için sizi motive eder, gayretlendirir.
- Geleceği planlama; varmak istediğiniz yeri, ideal geleceğinizi bugüne getirir. Ve siz şuan istediğiniz o yaşam için bir şeyler yapabilirsiniz.



GELECEĞİ PLANLAMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

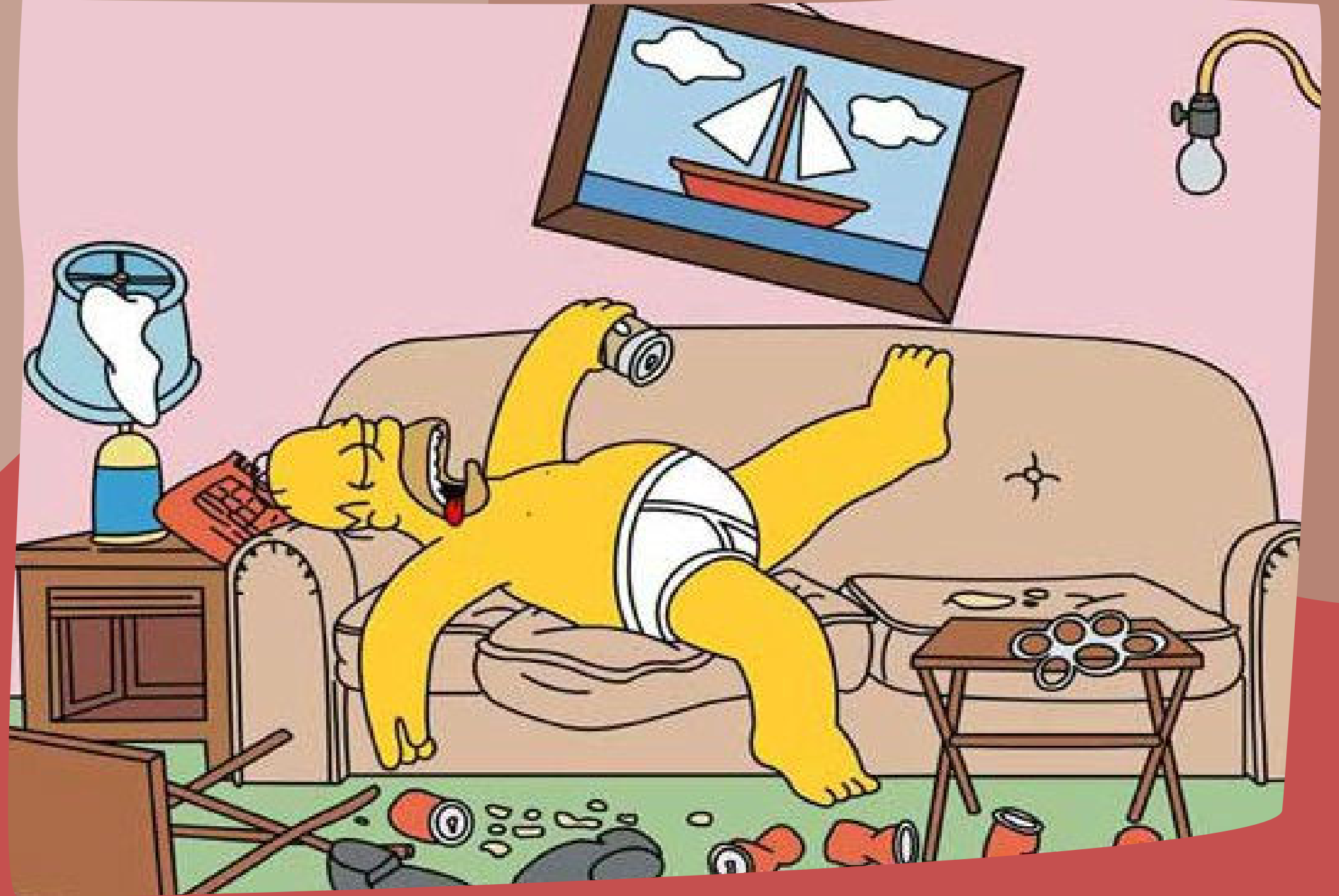
- Planlama üretkenliğinizi arttırır. Günlerinizin, haftalarınızın, yaşamınızın daha verimli geçmesini sağlar.
- Zamanınızı, enerjinizi öncelikli olarak neye yönlendireceğiniz konusunda karar vermenizi kolaylaştır.
- Amaçlara yönelik planlar yaparak geleceği daha belirgin hale getirmek, gelecekle ilgili belirsizlikleri aza indirmek sizin elinizde.
- Amaç belirleme ve planlama süreci vakit alsa da uzun vadede kişiyi rahatlatır, stresten uzak olmasını sağlar.



ETKİNLİK

Hiçbir hedefi olmayan bir insan düşünün. Bu insanın günleri nasıl geçer? Sabah kalkar, kahvaltısını yapar, sonra oturur, biraz daha oturur, yemek yer, yeniden akşama kadar oturur, televizyon seyreder, Yemek yer, yine oturur, uykusu gelince de yatar. Bir sonraki gün...

- Bu insanın nasıl bir hayatı olur?
- Bu insan sizce mutlu bir hayat mı sürdürüyor?
- Böyle bir hayatınız olsun ister miydiniz?



ETKİNLİK

Hedef, yaşamımızı anlamlı kılar. Enerjimizi, zamanımızı ve içimizdeki potansiyeli uygun bir biçimde kullanmamızı sağlar. Kendimizi geliştirmemizi sağlar. Bize gidecek bir yol verir. Böylelikle nereye gideceğimizi biliriz.



ETKİNLİK



- Peki, hedefi kim oluşturur?
Hedefler bize ait olmalı. Diyelim ki, hedefleri bizim için başkaları belirledi. Başarırsak bu kimin başarısı, başaramazsak bu kimin hatası olur?

ETKİNLİK



O halde hedef belirleme bize başarısızlığın ve başarının sorumluluğunu almayı sağlar. Başarılı olduğumuzda neden başarılı olduğumuzu biliriz, çünkü o hedefe giden yolları biz belirleriz. Başarısız olduğumuzda neden başarısız olduğumuzu biliriz ve bu nedenleri ortadan kaldırmaya çalışırız.



ETKİNLİK



- Belirlediğimiz bir hedefe ulaştığımızda ne olur? Kendimize olan güvenimiz, saygımız, kendimize verdiğimiz değer artar. Başarma hissi, gurur, mutluluk yaşarız ve tüm bunlar bize daha iyiye ulaşmak için bir neden verir ve isteğimizi artırır.

Meslek Nedir?

Peki nedir bu meslek? Meslek, bir kimsenin hayatını kazanmak için yaptığı, kuralları toplum tarafından belirlenmiş ve belli bir eğitimle kazanılan bilgi ve becerilere dayalı etkinlikler bütünüdür. Oysa günümüzde “meslek seçimi” yerine “kariyer gelişimi” kavramı üzerinde durulmaktadır. Kariyer kavramı, meslek öncesinde, mesleğin icrası sırasında, meslek sonrası görevlerinde, boş zaman etkinliklerini ve toplumda üstlenilen diğer rolleri de içeren geniş bir kavramdır.



MESLEK SEÇİMİ VE KARIYER GELİŞİMİ

Çocukluktan itibaren bize sorulan ve bizimde kendimize sorduğumuz en önemli sorulardan birisi; hangi mesleği seçeceksin? sorusudur. Bu soruyu “hangi işler bana uygun? ve hangi mesleği seçersem mutlu olurum? şeklinde kendimize defalarca sormuşuzdur. İlkokul çağında “ Öğretmen, doktor, polis olmak istiyorum.” diye klasik ve yalın cevaplar, üniversiteye geçiş dönemlerine gelindiğinde birey olma yolunda gerçekler kavranmaya başlanmış olup “Sosyal bilimler okuyup üniversitede akademisyen olmak istiyorum.” gibi cevaplara dönüşmüştür.



Kariyer Gelişim Sürecinde Nelere Dikkat Edilmelidir?

- Kendi kişilik özelliklerinizi tanımalısınız.
- Yeteneklerinizin ne olduğunu bilmelisiniz.
- İlgi duyduğunuz alanları tespit etmelisiniz.
- Meslekler hakkında bilgi edinmelisiniz.

Kişilik (Ben
Nasıl Biriyim?)

Yetenekler
(Ben Neler
Yapabilirim?)

İlgiler (Ben Neler
Yapmaktan
Hoşlanırım?)



Kişilik (Ben Nasıl Biriyim?)

Meslek seçiminde ve başarılı bir meslek hayatını sürdürebilmede en önemli unsurlardan bir tanesi de kişilik yapısıdır. Her insanın bir kişilik yapısı vardır, her mesleğin de kendine özgü bir karakter bulunmaktadır. İnsanların sahip oldukları kişilik yapılarına uygun meslekleri seçmeleri hem iş tatmininde hem de iş başarısında büyük önem taşır. Örneğin doktor olmayı düşünen birinin kandan ve ölümden korkmaması gerekir.



Yetenekler (Ben Neler Yapabilirim?)

Yetenekler kariyer gelişimini etkileyen en önemli unsurların başında gelmektedir. Yetenekler potansiyeline doğuştan sahip olduğumuz fakat çevresel etkenlerle şekillenmiş ve son halini almış özelliklerimizdir. Yetenek, belli bir eğitimden yararlanabilme gücüdür. Bireyin hangi eğitim programında başarılı olabileceğini gösterir.



İlgiler (Ben Neler Yapmaktan Hoşlanırım?)

İlgiler kariyer gelişimde bir diğer önemli başlığı oluşturmaktadır. İlgi bireyin bir faaliyetten hoşlanma ve haz alma derecesidir. İlgi belli faaliyetlere isteyerek yönelme, bu faaliyetleri kısıtlayıcı koşullar altında bile başka faaliyetlere tercih etme ve bunları yaparken yorgunluk yerine dinlenmişlik hissetmemizdir.



Liseleri Tanıyalım





Fen Liseleri

Matematik ve fen ağırlıklı alanlardan bizleri üniversiteye hazırlayan liselerdir. Araştırma yönü kuvvetli, fen bilimlerine meraklı ve sayısal işlem becerileri gelişmiş bireyler yetiştirmeyi amaçlar. Öğrenim süreleri 4 yıldır. Üniversite sınavında; tıp, diş hekimliği, eczacılık, mühendislik gibi sayısal bölümlere yerleştirme oranı yüksektir.



Anadolu Liseleri

Bizi tüm yönlerimizle tanıyarak üniversiteye hazırlayan lise türüdür. Eşit ağırlık, sözel, yabancı dil ve sayısal alan seçimi yaparak bu alanlardan eğitim alabiliriz ve seçeceğimiz mesleğe bu bölümlerden hazırlanabiliriz. Bu liselerin öğrenim süreleri 4 yıldır fakat bazılarında bir sene hazırlık olmak üzere toplamda 5 yıl olarak değişebilmektedir. Bu liselerden mezun olduğumuzda sayısal, eşit ağırlık, yabancı dil veya sözelden birçok farklı bölüme yerleşebiliriz.



Anadolu İmam-Hatip Liseleri

Edebiyat, coğrafya, matematik ve fen gibi temel bilimlerin yanında Arapça ve Kuran-ı Kerim gibi dini derslerin de ağırlıkta olduğu eğitim kurumlarıdır. Bu liselerin öğrenim süreleri 4 yıldır fakat bazılarında bir sene hazırlık olmak üzere toplamda 5 yıl olarak değişebilmektedir. İmam hatip liselerinden mezun olduğumuzda ilahiyat ve din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenliği gibi dini bilimleri içeren bir mesleği ya da istediğimiz herhangi bir mesleği tercih edebiliriz.



Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri

Hedefimizdeki mesleğe bizleri lise yıllarından itibaren hazırlamaya başlayan lise türüdür. Seçtiğimiz meslek alanıyla ilgili yoğun bir mesleki eğitim aldığımız liselerdir. Bünyesinde adalet, bilişim teknolojileri, çocuk gelişimi ve eğitimi, metal teknolojisi vb. alanlar bulunmaktadır. Bu okulu bitiren öğrencilere ustalık belgesinin yetki ve sorumluluklarına sahip iş yeri açma belgesi verilir. Ayrıca teknisyen unvanı ile istihdam edilirler.

GELECEĞE UMUTLA BAKABİLMEK

Gelecekte ne olacak, ne deđiřecek bunu hiç kimse bilmiyor. Biz sadece tahminde bulunmak istiyoruz. Gelecek hakkındaki dűřűncelerimiz, içinde bulunduđumuz zamanı planlı yařamamızı sađlar. Yapılacak planlar, kurulacak hayaller hedeflerimizi belirler. Bireylerin çevrelerinde olup biten olgu ve olayları algılayabilmeleri ve geniř dűnya gűrűřűne ulařabilmeleri için kiřinin dűn, bugűn ve yarınları bađdařtırması ve geleceđe yűnelik bakıř açılarının geliřtirilmesi űnemlidir.



GELECEĞE UMUTLA BAKABİLMEK

Gelecek hakkındaki beklentilerimize ulaşmak için hedefler koymamız gereklidir. Bu hedeflere çaba göstererek ulaşabiliriz. Kimi zaman engellerle karşılaşabilir kimi zaman yılgınlığa düşebiliriz. Ama hedefe ulaşırken asla ümitsizliğe kapılmamamız gerekmektedir. Ümitsizliğe düşmek elimizin kolumuzun bağlanması ilerlememizin önüne koyduğumuz engeldir. Öğrenim hayatımız uzun zaman alan bir süreçtir.

Derslere katılıyoruz, arkadaşlıklar kuruyoruz, ailemize karşı sorumluluklar hissediyoruz ve en önemlisi kendi hedeflerimize ulaşmak için çaba sarf ediyoruz. Bu süreçte yaşadığımız zorluklar bizi umutsuzluğa sürükleyebilir. Böyle zamanlarda kendimizi motive etmeli umutlarımıza sarılmalıyız.



GELECEĞE UMUTLA BAKABİLMEK

Hayatın getirdiği zorluklarla karşılaştığında umuduna sarıl. Zorlukların mutlaka aşılacağını dűřűn ve ulaşmak istediğin hedefine biraz daha yaklaştığını hisset. Zorluk olmadan kolay olanın anlam taşımadığını fark et. Emek verdiğin çalışmaların, gűğűs gerdiğin zorlukların, uğruna zamanını, sabrını harcadığın hedeflerinin ve kazandığın başarılarının farkında olman gerekiyor. Ulařmaya çalıştığın hedeflerine yapman gereken sorumluluklarının farkında olarak kazanman gerektiğini unutma. İradeni gűçlű tutmamız gerekiyor, kendimizi tanımamız ve umut ettiklerimizden vazgeçmeden az ama dűzenli bir şekilde hedeflerimize yaklaşmamız gerekiyor.



1. Kendinizi tanıyın. Ne istediğinizden emin olun.

2. Ulaşılabilir bir hedef belirleyin.

3. Hedefleriniz sadece size bağlı olmalı.

4. Hedefi gerçekleştirmek için kendinize makul bir süre verin.

5. Engellere karşı esnek olun.

6. Planınızı belirli aralıklarla gözden geçirin.

Hedef Belirlerken Nelere Dikkat Edilmeli?

Mesleki Gelişim Kuramları

Mesleki Gelişim Kuramları bireylerde meslek fikrinin nasıl geliştiği, meslek kararının ve ya bu seçimin nasıl yapıldığı, bu seçimi etkileyen etmenler ile birlikte bu oluşumu açıklamaya çalışan kuramlardır.

Mesleki Gelişim Kuramları 'nda meslek seçimi belli başlı bir süreçtir. Bireyin meslek seçerken temel özelliklerine göre ortaya farklı kuramlar atılmıştır. Belli başlı kuramları sizlerle beraber inceleyelim.

1. Özellik Faktör Kuramı (Parsons)

2. Holland (Kişilik) Kuramı

Hollanda göre meslek seçilirken dikkate alınacak özellik ” kişilik” tir.

3. Super (Benlik) Kuramı

Burada kişinin kendisini nasıl tanımladığı önemli bir noktadır.

4. Ginzberg ve Arkadaşlarının Gelişim Kuramı

Ginzberg'e göre meslek seçimi çocukluktan başlamaktadır. Meslek seçiminde geri dönüş yoktur.

5. Roe (İhtiyaçlar) Kuramı

Roe meslekler psikolojik ihtiyaçlarımızı karşılayıcı seçtiğini savunur. Çocukluk döneminde doyurulmayan ihtiyaçlara göre meslek seçeriz.

6. Gottfredson'un Kuramı

Toplumda yaygın olarak kullanılan meslekleri tercih ettiğidir.

Özellik-Faktör Kuramı

- Kendini Tanı
- Meslekleri Tanı
- Eşleştir

Gezgin bir at terbiyecisinin genç oğlu varmış. Babasının işi nedeniyle çocuğun orta öğretimi kesintilere uğramıştı. Orta 2'deyken, hocası büyüdüğü zaman ne olmak ve yapmak istediği konusunda bir kompozisyon yazmasını istemiş. Çocuk bütün gece oturup günün birinde at çiftliğine sahip olmayı hedeflediğini anlatan 7 sayfalık bir kompozisyon yazdı. Hayalini en ince ayrıntılarıyla anlattı. Hatta hayalindeki 200 dönümlük çiftliğin krokisini de çizdi. Binaların, ahırların ve koşu yollarının yerlerini gösterdi. Krokiye, 200 dönümlük arazinin üzerine oturacak 1000 metrekaarelik evin ayrıntılı planını da ekledi. Ertesi gün hocasına sunduğu 7 sayfalık ödev, tam kalbinin sesiydi. İki gün sonra ödevi geri aldı. Kağıdın üzerinde kırmızı kalemle yazılmış kocaman bir "Ö" ve "Dersten sonra beni gör" uyarısı vardı.

HAYALLERİM"





"Neden "0" aldım?" diye merakla sordu hocasına, çocuk. "Bu senin yaşında bir çocuk için gerçekçi olmayan bir hayal" dedi, hocası. "Paran yok. Gezginci bir aileden geliyorsun. Kaynağınız yok. At çiftliği kurmak büyük para gerektirir. Önce araziyi satın alman lazım. Damızlık hayvanlar da alman gerekiyor. Bunu başarmak imkansız" ve ekledi: "Eğer ödevini gerçekçi hedefler belirledikten sonra yeniden yazarsan, o zaman notunu yeniden gözden geçiririm." Çocuk evine dönmüş ve uzun uzun düşünmüş. Babasına danışmış. "Oğlum" demiş babası "Bu konuda kararını kendin vermelisin. Bu senin hayatın için oldukça önemli bir seçim!" çocuk bir hafta kadar düşündükten sonra ödevini hiçbir değişiklik yapmadan geri götürmüş hocasına. "Siz verdiğiniz notu değiştirmeyin" demiş. "Ben de hayallerimi."

”



Tavsiyeler

- Büyük balık ve küçük balık arasındaki tek fark küçük balığın büyümekten hiç vazgeçmemiş olmasıdır.
- Geleceğiniz hakkında ne kadar çok araştırma yaparsanız istediğiniz şey konusunda o kadar netliğe ulaşırsınız.
- İyi bir öğüt almak için kötü bir duruma düşmeyi beklemeyin.



”

Uyarılar

- Hayallerinizden asla vazgeçmeyin.
- Bir hareket yapmadan önce düşünün.
- Birlikte hareket ettiğiniz arkadaşlarınızı iyi bilin.
- Kendiniz olun, bir takipçi değil! Eğer olur da düşerseniz yeniden ayağa kalkın. Kendinize inanın.
- Eleştirileri görmezden gelin ve odaklanmaya devam edin.



“Ne yapmak istiyorsanız, onu yapın,
yapabilirsiniz! Ne olmak istiyorsanız, o
olun, olabilirsiniz!, İsteklerinize
ulaşmak için, isteyin, inanın, hayal edin,
tasarlayın, planlayın ve mutlaka eyleme
geçin!”



Psikolojik Danışman
Gizem Özge KAYA

Instagram: erenlerram54
Web: <http://erenlerram.meb.k12.tr/>

