
Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Hizmetleri



DOĞUBAYAZIT

**Rehberlik ve
Araştırma Merkezi**



Başarılı Olma Stratejileri

Başarmak için ne yapmalıyım?

Başarının anahtarı nedir?

Başarabilir miyim?

Başarmak...

Motivasyon

Düştüğünde seni kaldıracak amacı belirle.

Plan

Neyi, ne zaman, ne şekilde yapacağını belirle.

Disiplin

Ne için çalıştığını ve ona nasıl ulaşacağını hatırla.



Motivasyon

Nedir?

Bireyi amaca ulaşmak için harekete geçiren güce motivasyon denir.

İçsel motivasyon kişinin kendi kendini motive etmesiyleken dışsal motivasyon kişinin kendisi dışındaki kaynaklarla motive olmasıdır.

Nasıl Belirlenir?

Motivasyon kaynakları öznedir.

Her birey kendini harekete geçirecek gücü kendisi belirler. Bu güç soyut veya somut olabilir.

Plan

Plan bir hedefe ulaşma sürecinde atılacak adım, izlenecek yol haritası olarak tanımlanabilir.

Plan yapmak zamanı daha üretken kullanabilmemize olanak sağlar. Günü parçalara bölmek ve her bir parçayı isimlendirerek ona belirli bir zaman dilimi ayırmak verimi arttıracaktır.

Plan yaparken dikkat edilmesi gereken noktalardan birisi ihtiyaç ve zorunlulukların doğru belirlenip gün içerisinde amaca ulaştıracak şekilde yayılmasıdır.

Her birey kendi planını kendisi oluşturmalıdır. Başkalarına ait planlar hayata entegre edilmeye çalışıldığında bireye uygun olmayan zaman dilimlerindeki eylemler kişiyi olumsuz etkileyecektir.



Zorunluluklar



Uyumak



Yemek Yemek



Dinlenmek

İhtiyaçlar



Eğlenmek



Ders Çalışmak



İletişim Kurmak

Disiplin

Disiplin motivasyonun bittiđi yerde başlar.

Sıkı bir düzene sahip olmak olarak tanımlanabilen disiplinin bireyleri hedeflerine kararlılıkla ulaştırma sürecinde kilit rol üstlenmektedir.

Disiplinin boyutlarından biride bireyin kendini kontrol altına almasını sağlayan öz disiplindir. Hedeflere ulaşmak için duyguları, düşünceleri, davranışları hatta beklentileri kontrol altında tutmak önemlidir. Bu kontrolü bireyin kendi içinde sağlayan en önemli mekanizma da öz disiplindir.



Öz Disiplin Haritası

Günlük yaşamımızı şekillendiren önemli ölçüde alışkanlıklarımızdır. Birey alışkanlıklarını kontrol altına aldığı ölçüde öz disiplinini geliştirebilecektir.

Alışkanlıklarımızı kontrol altına almak için:



1. Adım

Gözden geçir

1

2. Adım

Hedefe ulaştıracakları ve uzaklaştıracakları belirle

2

3. Adım

Ulaştıracakları daha sık tekrar et

3

4. Adım

Uzaklaştıracakları hatırlatan uyarıcıları ortamdan çıkar

4

iletisim için

0472 312 40 79

dogubayazitrampdr@hotmail.com

<https://dogubayazitram.meb.k12.tr>