



**Tekirdağ Valiliği**  
**İl Milli Eğitim Müdürlüğü**  
**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Şubesi**



## HEDEF BELİRLEME VE DUYGULARI TANIMA OTURUMU

**Adı:** Hedef Belirleme ve Duyguları Tanıma

**Süre:** 40 dk

**Katılımcı Sayısı:** 10-25 kişi (Aynı anda tek bir sınıfa sunum)

**Amaç:** Katılımcıların hedef belirleme ve duyguları tanıma konusunda farkındalık kazanmalarını sağlamak

### Etkinlikler:

- Isınma etkinliği
- Hedef deyince...
- "Hedef Belirleme" konulu sunum
- Benim Hedeflerim
- Duygularımı tanıyor muyum?
- Kapanış etkinliği - Haftalık Duygularım

### Gerekli materyaller:

- Eğitim sunumu
- 1. Oturum başlığı altında paylaşılan etkinlik kağıtları

### Uygulanma süreci hakkında bilgi:

- Isınma etkinliği (Tüm katılımcılardan oda içerisinde yürümleri ve 5 dakika içerisinde olabildiği kadar çok kişiyle selamlaşp, isimlerini söylemeleri ve hayatlarındaki hedeflerinden bir tanesini kısaca anlatmaları istenir.)
- "Hedef Deyince" (Katılımcılara hedef denince akıllarına ne geldikleri sorulur ve gelen cevaplar tahtaya yazılır. Sonrasında eğitimci hedefin genel bir tanımını yapar).
- "Eğitim sunumu" (Eğitimci tarafından sunumdaki slaytlar takip edilerek anlatım yapılır. )



**Tekirdağ Valiliği**  
**İl Milli Eğitim Müdürlüğü**  
**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Şubesi**



- Benim hedeflerim (Katılımcılara Hedef Belirleme Listesi ve Hedef formu kağıtları dağıtılarak sunumda anlatılan hedef belirleme süreçlerine uygun kısa-orta-uzun vadeli hedef belirleyerek yazmaları istenir. Gönüllü katılımcılar cevaplarını büyük grupta paylaşırlar.)
- "Duygularımı tanıyor muyum?" (Katılımcılara duygu denince akıllarına gelen duygular sorulur ve gelen cevaplar tahtaya yazılır. Sonrasında eğitimci duygu kelime listesi kağıdını kağıtlarını dağıtarak öğrencilerin ne kadar çok duygu olduğunu fark etmelerini sağlar).
- "Kapanış etkinliği" (Katılımcılara "haftalık duygularım" formu dağıtılarak her gün sabah hissettikleri duyguları ve gün içerisinde olumlu hissetmek için neler yaptıklarını yazmaları istenir. Bir sonraki hafta bu formlar üzerinden konuşulacağı söylenerek çalışma bitirilir.)

**Not:** <http://tekirdag.meb.gov.tr/www/dokumanlar/icerik/2607> sayfasında bulunan oturumla ilgili hazırlanan ekstra çalışmalardan yararlanılabilir.