



MODÜL 6

SOSYAL MEDYA DETOKSU VE DİJİTAL REFAH



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Ders 6.4

Kişisel Gelişim ve Refahı Arttırma Planları



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 6.4

Kişisel Gelişim ve Refahı Arttırma Planları

Hedefler:

- Katılımcıların kişisel gelişim ile iyi oluş arasındaki bağlantıyı ve bunların genel yaşam memnuniyeti üzerindeki etkilerini anlamalarına yardımcı olmak.
- Katılımcıların mevcut kişisel gelişim ve iyi oluş durumlarını değerlendirmeleri konusunda rehberlik etmek.
- Katılımcıların hedeflerine ulaşmaları için net adımlar içeren uygulanabilir planlar oluşturmalarına yardımcı olmak.

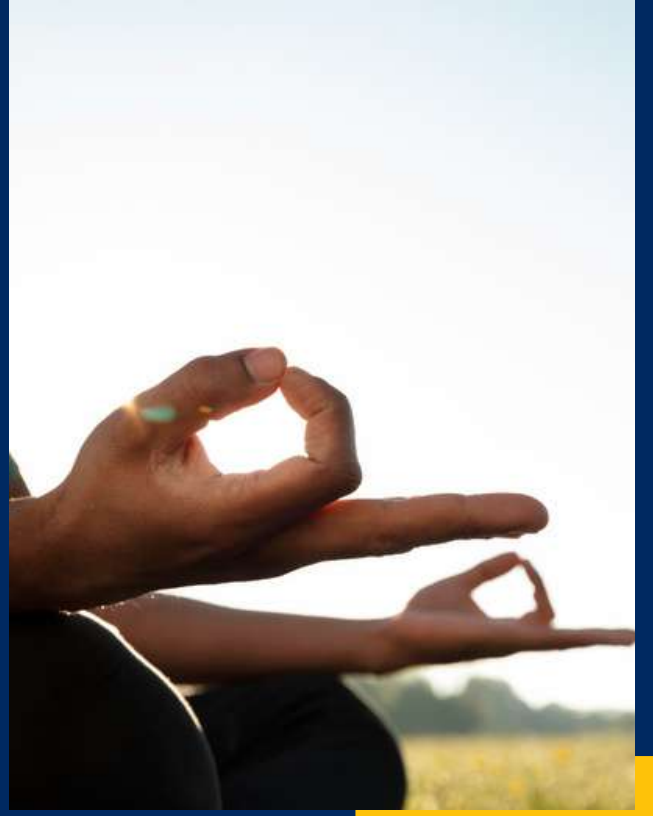
Temel Mesaj(lar):

- Kişisel gelişim ve iyi oluş birbiriyle bağlantılıdır ve genel yaşam doyumu ile başarının temelini oluşturur.
- Düzenli öz-yansıtma ve öz değerlendirme, gelişim ve iyi oluş alanlarını belirlemek için gereklidir.
- Net ve gerçekçi hedefler belirlemek ve bunları uygulanabilir adımlara bölmek, kişisel gelişim ve iyi oluşta sürdürülebilir ilerleme için kritik öneme sahiptir.



DERSİN TÜRÜ:





Derse Genel Bakış

Bu ders, katılımcıların net hedefler belirleyerek ve uygulanabilir planlar oluşturarak kişisel gelişim ve iyi oluş alanlarını keşfetmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Katılımcılar, hem kişisel büyümeye hem de dengeli bir iyi oluş hâlini sürdürmeye odaklanarak, başarıya ulaşmak ve genel yaşam memnuniyetlerini artırmak için kişiselleştirilmiş bir yol haritası oluşturmak üzere pratik araçlar edineceklerdir.

Atölye çalışması 5 adımdan oluşmaktadır:

- 1: Giriş: Kişisel Gelişim ve İyi Oluş (10 dakika)
- 2: Öz Değerlendirme Etkinliği (15 dakika)
- 3: Kişisel Gelişim ve İyi Oluş Hedeflerinin Belirlenmesi (15 dakika)
- 4: Eylem Planı Oluşturma (15 dakika)
- 5: Kapanış Yansıtması ve Paylaşım (5 dakika)



1 Adım

Kişisel Gelişim ve Refaha Giriş

Kişisel gelişim ve iyi oluşu anlamak, uzun vadeli mutluluk ve başarıya ulaşmanın anahtarıdır. Kişisel gelişim; bilgi, beceri ve duygusal sağlığını geliştirmeye odaklanırken, iyi oluş; kendinizi rahat, sağlıklı ve mutlu hissetme hâlinizle ilgilidir. Bu iki kavram birbirine derinlemesine bağlıdır ve yaşam memnuniyetinizi ve genel performansınızı doğrudan etkiler. Basit bir yansıtmayla başlayın:

“Kişisel gelişim ve iyi oluş sizin için ne ifade ediyor?”

Bu kavramların yaşamınızda nasıl bir rol oynadığını düşünün.

Yapılacaklar:

Görüşlerinizi grupla paylaşın ve kişisel gelişim ile iyi oluşun sizin için nasıl kesiştiğine dair örnekler verin.

Örneğin, yeni bir beceri öğrenmenin özgüveninizi nasıl artırdığını ya da öz bakıma öncelik vermenin üretkenliğinizi nasıl geliştirdiğini yansıtabilirsiniz.



2 Adım

Öz Değerlendirme Etkinliği

Kişisel Gelişim ve Refah Değerlendirme Çalışma Sayfası

1. Kişisel Gelişim Üzerine Öz Yansıtma

Kişisel gelişiminizi 1'den 10'a kadar puanlayın: ____ / 10

En Güçlü 3 Yönünüz:

1.

2.

3.

Geliştirilmesi Gereken 3 Alan:

1.

2.

3.

2. İyi Oluş Üzerine Öz Yansıtma

Genel iyi oluşunuzu 1'den 10'a kadar puanlayın: ____ / 10

Zihinsel sağlığınızı 1'den 10'a kadar puanlayın: ____ / 10

Fiziksel sağlığınızı 1'den 10'a kadar puanlayın: ____ / 10

Duygusal sağlığınızı 1'den 10'a kadar puanlayın: ____ / 10

3. Mevcut İyi Oluş Uygulamaları

Fiziksel sağlık için ne sıklıkla etkinliklere katılıyorsunuz?

____ Hiçbir zaman ____ Nadiren ____ Ara sıra ____ Sıklıkla ____ Her zaman

Zihinsel/duygusal sağlık için ne sıklıkla etkinliklere katılıyorsunuz?

____ Hiçbir zaman ____ Nadiren ____ Ara sıra ____ Sıklıkla ____ Her zaman



2 Adım

Öz Değerlendirme Etkinliği

Nerede durduğunuzu anlamak, gelişimin ilk adımıdır. Bu görevde, size kolaylaştırıcınız tarafından verilen çalışma kâğıdını kullanarak kişisel gelişiminizi ve iyi oluş düzeyinizi değerlendireceksiniz.

Çalışma kâğıdı; güçlü yönleriniz, geliştirilmesi gereken alanlar ve genel memnuniyet gibi yaşamınızın farklı boyutlarını değerlendirmenize rehberlik edecektir.

Bu değerlendirmeyi tamamlamak ve yanıtlarınız üzerine düşünmek için 5–7 dakikanızı ayırın.

Belirli alanlarda güçlü mü hissediyorsunuz? Dikkat edilmesi gereken alanlar var mı? Kalıplar veya bağlantılar olup olmadığını inceleyin.

Mevcut durumunuzu netleştirmek için düşünce ve farkındalıklarınızı not alın.

Bireysel yansımanızı tamamladıktan sonra, küçük bir grup içinde ya da daha büyük grupla (kendinizi nasıl daha rahat hissediyorsanız) buluşarak öne çıkan çıkarımlarınızı paylaşın. Farkındalıklarınızı başkalarıyla tartışmak, yeni bakış açıları kazandırabilir ve hem şu anki durumunuzu daha iyi anlamanıza hem de gelişim için atılacak adımları belirlemenize yardımcı olabilir.

Kişisel Gelişim ve Refah İçin Hedef Belirleme

Net ve ulaşılabilir hedefler belirlemek, gelişim için önemlidir.

Bu görevde, SMART hedefler belirlemeyi öğreneceksiniz. SMART hedefler: Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili ve Zaman Sınırlı olmalıdır. SMART çerçevesi, hedeflerinizi gerçekçi, uygulanabilir ve kişisel gelişiminizle uyumlu şekilde oluşturmanıza yardımcı olur.

Örnek:

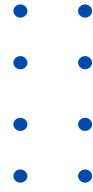
Kişisel Gelişim Hedefi: “Liderlik becerilerimi geliştirmek için her ay bir kişisel gelişim kitabı okuyacağım.”

- Spesifik: Bir kişisel gelişim kitabı okumak
- Ölçülebilir: Ayda bir kitap tamamlamak
- Ulaşılabilir: Okuma için zaman ayırmak
- İlgili: Liderlik becerilerini geliştirmek; kişisel gelişimle uyumlu
- Zaman Sınırlı: Her ayın sonunda bir kitap bitmiş olacak

Bu çerçeveyi kullanarak, önümüzdeki ay boyunca odaklanmak istediğiniz iki hedef düşünün.

Bunlardan biri kişisel gelişimle (örneğin: yeni bir beceri öğrenmek), diğeri ise iyi oluşla (örneğin: fiziksel sağlığı iyileştirmek) ilgili olmalıdır.

Her bir hedefinizi yazın ve SMART kriterlerine göre bu hedeflerin açık, ulaşılabilir ve belirli bir zaman dilimi içinde tamamlanabilir olduğundan emin olun.



4 Adım

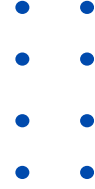
Eylem Planı Oluşturmak

Artık SMART hedeflerinizi belirlediğinize göre, şimdi bu hedefleri uygulanabilir adımlara dönüştürme zamanı. Bir plan, hedeflerinizi gerçeğe dönüştürmenin anahtarıdır. Bu görevde, hedeflerinize yapısal bir şekilde ulaşmanıza yardımcı olacak bir Kişisel Gelişim ve İyi Oluş Eylem Planı oluşturacaksınız. Her bir hedefinizi daha küçük, yönetilebilir adımlara ayırarak başlayın. Örneğin, eğer iyi oluş hedefiniz düzenli egzersiz yapmaksa, bunu şu şekilde bölümlere ayırabilirsiniz:

Hedef: “Haftada üç gün, 30 dakika egzersiz yapacağım.”

Eylem Adımları:

- Egzersiz zamanlarını planla (örneğin: Pazartesi, Çarşamba, Cuma saat 19.00)
- Yapılacak egzersizleri seç (örneğin: yoga, koşu, bisiklet)
- Spor kıyafetlerini bir gece önceden hazırla
- Her egzersiz oturumunda yapılan aktiviteyi ve süreyi not ederek ilerlemeni takip et.



4 Adım

Eylem Planı Oluřtrumak

Alışkanlıkların ve rutinlerin gelişim sürecindeki önemi büyüktür. Başarı çoğu zaman, günlük ya da haftalık rutininizin parçası hâline gelen küçük ve tutarlı eylemlere bağlıdır. Bu nedenle, bunaltıcı bir yük hissetmeden istikrarlı ve sürdürülebilir bir ilerleme sağlamak oldukça değerlidir.

Eylem planınızı tamamladıktan sonra, aşağıdaki sorular üzerine düşünün:

- Belirlediğiniz adımlar, verilen zaman dilimi içinde gerçekçi mi?
- Bu adımlar yönetilebilir görünüyor mu, yoksa gözünüzde büyüyor mu?
- Hangi potansiyel engellerle karşılaşabilirsiniz? (örneğin: zaman eksikliği, motivasyon düşüklüğü) ve bunlarla nasıl baş edebilirsiniz?

Son olarak, hazırladığınız eylem planınızı bir partnerinizle ya da küçük bir grupta paylaşın. Birbirinize geri bildirim verin ve belirlediğiniz adımlar konusunda sorumluluk alarak süreci birlikte destekleyin.

5 Adım

Kapanış Yansıması ve Paylaşım

Bu görevde, kişisel gelişiminiz ve iyi oluşunuza yönelik verdiğiniz taahhütler üzerine düşünme fırsatı bulacaksınız. Hedefleriniz ve oluşturduğunuz eylem planı üzerine yansıtma yapmak, niyetlerinizi pekiştirmenize ve motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olacaktır. Başlamak için belirlediğiniz hedeflere ve oluşturduğunuz somut adımlara yeniden göz atın. Ardından şu soruları kendinize sorun:

- Bu hedefler kişisel değerleriniz ve hayallerinizle nasıl örtüşüyor?
- Süreci sürdürülebilir kılmak ve istikrarlı kalmak için neye ihtiyacınız var?
- Bu süreçten edindiğiniz ve taahhüdünüzü sürdürmenize yardımcı olacak en önemli çıkarım nedir?

Yansıtmanızı tamamladıktan sonra, temel çıkarımlarınızı grupla paylaşın. Bu; hedeflerinizle ilgili farkındalıklar, karşılaşmayı beklediğiniz zorluklar ya da hedefinize bağlı kalmak için uygulamayı düşündüğünüz stratejiler olabilir.

Taahhütlerinizi başkalarıyla paylaşmak, hem sorumluluğunuzu artırır hem de hedeflerinize ulaşma sürecinde size ilave motivasyon sağlar.





Temel Çıkarım Özeti

- Fiziksel aktivitenin karmaşık olması gerekmez; basit ve günlük hareketler sağlığı önemli ölçüde iyileştirebilir.
- Ekran başından düzenli aralıklarla kalkıp hareket etmek, hem zihinsel hem de fiziksel iyi oluşu artırabilir.
- Küçük ve ulaşılabilir hedefler, genel yaşam kalitesini iyileştiren kalıcı alışkanlıklara dönüşebilir.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Katılımcıların, kişisel gelişim ve iyi oluşun genel yaşam memnuniyetini artırmadaki önemini anlamalarını sağlamak ve bu alanlarda sorumluluk ve bağlılık geliştirmelerini teşvik etmek.

Gerekli Materyaller:

- Kişisel Gelişim ve İyi Oluş Değerlendirme Çalışma Kâğıdı
- Kâğıt ve kalem
- Etkinlik sürelerini yönetmek için zamanlayıcı veya saat
- (İsteğe bağlı) Eylem planları ve SMART hedeflerine dair basılı ya da dijital örnekler
- Grup tartışmaları ve bireysel yansıtma için rahat bir ortam.





1 Adım: Kişisel Gelişim ve İyi Oluş Giriş (10 Dakika)

Katılımcıları karşılayarak oturumu başlatın ve bu oturumun kişisel gelişim ve iyi oluş konularına odaklandığını belirtin.

Bu kavramların uzun vadeli mutluluk, başarı ve yaşam dengesi üzerindeki önemini vurgulayın.

Temel tanımları sunun:

- **Kişisel Gelişim:** Bilgi, beceri ve duygusal sağlık açısından bireyin gelişim süreci.
- **İyi Oluş:** Bireyin kendini rahat, sağlıklı ve mutlu hissetme durumu.

Bu kavramların birbirini nasıl desteklediğini özellikle belirtin:

Örnek: “Kendinizi kişisel olarak geliştirdiğinizde genellikle iyi oluşunuz da artar; aynı şekilde iyi oluşunuza odaklandığınızda, kişisel gelişim için daha güçlü bir zemin oluşturursunuz.”

Tartışmayı olumlu ve kapsayıcı bir şekilde yönetin; katılımcılar üzerinde derin kişisel deneyimlerini paylaşmaları yönünde baskı kurmaktan kaçının.

Katılımcıların verdiği örnekleri kullanarak, kişisel gelişim ve iyi oluşun birlikte dengelenmesinin uzun vadeli başarı ve tatmin için neden önemli olduğunu vurgulayın.





2 Adım: Öz Değerlendirme Etkinliği (15 Dakika)

Katılımcılara Kişisel Gelişim ve İyi Oluş Değerlendirme Çalışma Kâğıdını dağıtın. Çalışma kâğıdını tamamladıktan sonra, katılımcıları yanıtları üzerinde düşünmeye teşvik edin:

- Yanıtlarında herhangi bir örüntü var mı? (Örneğin: Zihinsel olarak iyi hissettiklerini ama fiziksel olarak tükenmiş olduklarını mı fark ettiler?)
- Daha fazla odaklanmaları gereken alanlar var mı? Beklenmedik farkındalıklar ortaya çıktı mı?

Yönlendirici sorulardan bazıları:

- Verdiğiniz puanlamalarda sizi şaşırtan bir şey oldu mu?
- Güçlü yönleriniz, en tatmin olduğunuz alanları destekliyor mu yoksa bir uyumsuzluk mu var?
- İyi oluşun hangi alanı (fiziksel, zihinsel, duygusal) size en dengesiz geliyor ve neden?
- Güçlü yönleriniz, geliştirmek istediğiniz alanlarda size nasıl yardımcı olabilir?

Katılımcıları, bu yansıma sürecinin ardından edindikleri farkındalıkları yazılı olarak not almaya teşvik edin. Güçlü yönleri ile gelişim alanları arasındaki bağlantıları keşfetmeleri, şu anki konumlarını daha derinlemesine anlamalarını ve ileriye dönük somut adımlar belirlemelerini kolaylaştırır.





3. Adım: Kişisel Gelişim ve Refah için Hedefler Belirlemek (15 dk)

SMART çerçevesi kullanılarak hedef belirlemenin amacı

SMART çerçevesi kullanılarak hedef belirlemek, hedeflerin açık, uygulanabilir ve izlenebilir olmasını sağlar.

SMART kısaltmasını açıklayın ve her bir ölçüte örnek verin:

Specific (Spesifik): “Topluluk önünde konuşma becerilerimi geliştirmek istiyorum; bu nedenle haftada iki kez pratik yapacağım.”

Measurable (Ölçülebilir): “Gelişimimi takip etmek için pratiklerimi kaydedeceğim ve ilerlemeyi not edeceğim.”

Achievable (Ulaşılabilir): “Notlara bakmadan 5 dakika boyunca daha özgüvenli konuşmayı hedefleyeceğim.”

Relevant (İlgili): “Topluluk önünde konuşma, daha iyi bir iletişimci olma yönündeki kariyer hedeflerimle örtüşüyor.”

Time-bound (Zaman Sınırlı): “Bu hedefe önümüzdeki üç ay içinde ulaşacağım.”

Bu örnekleri tahtaya yazın veya bir sunumda paylaşarak SMART ölçütlerini pekiştirin.

Katılımcılardan en az iki SMART hedef belirlemelerini isteyin biri kişisel gelişim, biri de iyi oluş için.

Kişisel Gelişim Örneği: “Gelecek ayın sonuna kadar bir çevrim içi liderlik kursunu tamamlayacağım.”

İyi Oluş Örneği: “Önümüzdeki altı hafta boyunca, haftada üç kez 30 dakika egzersiz yapacağım.”

Katılımcılara, belirledikleri hedeflerin kişisel olarak anlamlı ve ulaşılabilir olması gerektiğini hatırlatın.

SMART çerçevesiyle uyumlu olmaları için gerekirse hedeflerini gözden geçirmelerini teşvik edin. Bu bölümün, bir sonraki adım olan eylem planı için temel oluşturduğunu vurgulayın.





4 Adım: Eylem planı oluşturma (15 Dakika)

Somut bir eylem planı oluşturmanın önemini kısaca açıklayın:

“Bir eylem planı, hedeflerinizi yönetilebilir adımlara ayırmanıza yardımcı olur ve bunaltıcı hissetmeden istikrarlı bir ilerleme sağlar.”

Uzun vadeli başarı için alışkanlıkların ve rutinlerin değerini vurgulayın.

Süreci somutlaştırmak için bir örnek paylaşın:

Hedef: “Haftada üç kez, 30 dakika egzersiz yapacağım.”

Adımlar:

- Egzersiz günlerini ve saatlerini planla (örneğin: Pazartesi, Çarşamba, Cuma – saat 19.00)
- Belirli aktiviteleri seç (örneğin: yoga ya da koşu)
- Spor kıyafetlerini bir gece önceden hazırla
- Gelişimini bir günlükte veya uygulamada takip et

Katılımcılardan, önceki etkinlikte belirledikleri SMART hedeflerden birini alarak aşağıdaki soruları kullanarak adımlara ayırmalarını isteyin:

- Bu hedefe ulaşmak için tamamlamam gereken somut görevler neler?
- Her bir görevi ne zaman tamamlayacağım?
- Bu görevleri günlük/haftalık rutinimin bir parçası hâline nasıl getirebilirim?

Katılımcılar planlarını tamamladıktan sonra bireysel olarak yansıtılmalarını isteyin:

- Bu adımlar, belirlenen süre içinde uygulanabilir mi?
- Adımlar yönetilebilir mi, yoksa göz korkutucu mu geliyor?
- Hangi engellerle karşılaşabilirim ve bunları nasıl aşabilirim?

Son olarak, katılımcılardan ikili ya da küçük gruplar oluşturarak planlarını birbirleriyle paylaşmalarını sağlayın.





5 Adım: Kapanış Tartışması ve Yükümlölükler (5 Dakika)

Dersin temel noktalarını özetleyin. Katılımcılara şu kavramları tekrar hatırlatın:

- SMART hedefler belirlemenin önemi
- Hedefleri somut adımlara dönüştürmenin gerekliliğı
- Düzenli yansıtma ve eylem ile süreci sürdürmenin değeri

Katılımcıları, gelişim yolculuklarına devam etmeleri için teşvik edin ve kişisel gelişim ile iyi oluşun süreklilik gerektiren bir süreç olduğunu vurgulayın. Hedeflerin zamanla değışebileceğini ve karşılaşılan zorluklarda destek istemenin doğal olduğunu hatırlatın.

Pozitif bir notla bitirin:

Tutarlı ve küçük çabaların, yaşamda anlamlı ve kalıcı değışiklikler yaratma gücüne sahip olduğunu vurgulayın.





Takip ve Evde Uygulanabilecek Etkinlikler

Katılımcılardan, oluşturdukları eylem planı üzerinde çalışmanın şimdiye kadar kişisel gelişimlerine ve iyi oluşlarına nasıl katkı sağladığına dair kısa bir paragraf yazmalarını isteyin.

Öėretmenler için İpuçları:

- Katılımcıları motive etmek için onlara hitap eden, hayatla ilişkili örnekler kullanın.
- Katılımcıları, karşılıklı sorumluluk alacakları eşleşmeler yaparak süreci birlikte sürdürmeye teşvik edin.
- Kat ettikleri ilerlemeyi vurgulayarak özgüvenlerini destekleyin.
- Zaman yönetimi ya da motivasyon eksikliği gibi yaygın zorluklarla başa çıkmaları için pratik stratejiler sunun.
- Tartışmaları katılımcıların özel ihtiyaçlarına ve ilgi alanlarına göre uyarlayarak süreci daha etkili hâle getirin.





Araçlar

Habitica



Kişisel gelişim ve refah görevlerini oyunlaştırarak pozitif alışkanlıklar ve rutinler oluşturun.

[LINK](#)

Trello



Trello, görev yönetimi için kullanılan, görsel ve kullanıcı dostu bir çevrim içi iş birliği aracıdır. Bireyler, ekipler ya da kurumlar tarafından planlama, takip, organizasyon ve iş bölümü yapmak amacıyla yaygın olarak kullanılır.

[LINK](#)



Kaynakça

- Sutton J. (2023). How to Create a Personal Development Plan: 3 Examples. PositivePsychology.com
<https://positivepsychology.com/personal-development-plan/>
- SMC Education. (n.d.). Elevate your life through Personal Development. SMC Education
<https://smceducation.com/personal-development/>
- Boogaard K. (2023). How to write SMART goals. Atlassian
<https://www.atlassian.com/blog/productivity/how-to-write-smart-goals>





SINAV

1. SMART hedeflerinde "M" harfi neyi temsil eder?

- A. Yönetilebilir (Manageable)
- B. Ölçülebilir (Measurable)
- C. Motive edici (Motivational)
- D. Anlamlı (Meaningful)

2. Aşağıdakilerden hangisi SMART bir hedef örneğidir?

- A. "Zaman yönetiminde daha iyi olmak istiyorum."
- B. "Gelecek ayın sonuna kadar bir zaman yönetimi kursunu tamamlayacağım."
- C. "Verimliliğim üzerinde çalışmam gerekiyor."
- D. "Her gün daha erken uyanmalıyım."

3. Hedefleri daha küçük ve uygulanabilir adımlara bölmek neden önemlidir?

- A. Bir zaman çerçevesi belirlemekten kaçınmak için
- B. İlerlemenin daha yönetilebilir ve gerçekçi olması için
- C. Hedefi daha soyut hâle getirmek için
- D. Hedefin daha az önemli hissettirilmesi için





SINAV

4. Aşağıdakilerden hangisi SMART hedef çerçevesinin bir parçası değildir?

- A. Spesifik (Specific)
- B. Ölçülebilir (Measurable)
- C. Sınırlayıcı (Restrictive)
- D. Zaman Sınırlı (Time-bound)

5. Kişisel gelişim hedeflerine ulaşmada rutinler ve alışkanlıklar oluşturmanın temel faydalarından biri nedir?

- A. Çaba harcamadan başarıyı garanti eder.
- B. Günlük yaşama entegre edilerek süreci kolaylaştırır.
- C. Planı yeniden düzenleme ihtiyacını ortadan kaldırır.
- D. Anında, büyük ölçekli sonuçlar sağlar.





Cevaplar

Soru 1: B

Soru 2: B

Soru 3: A

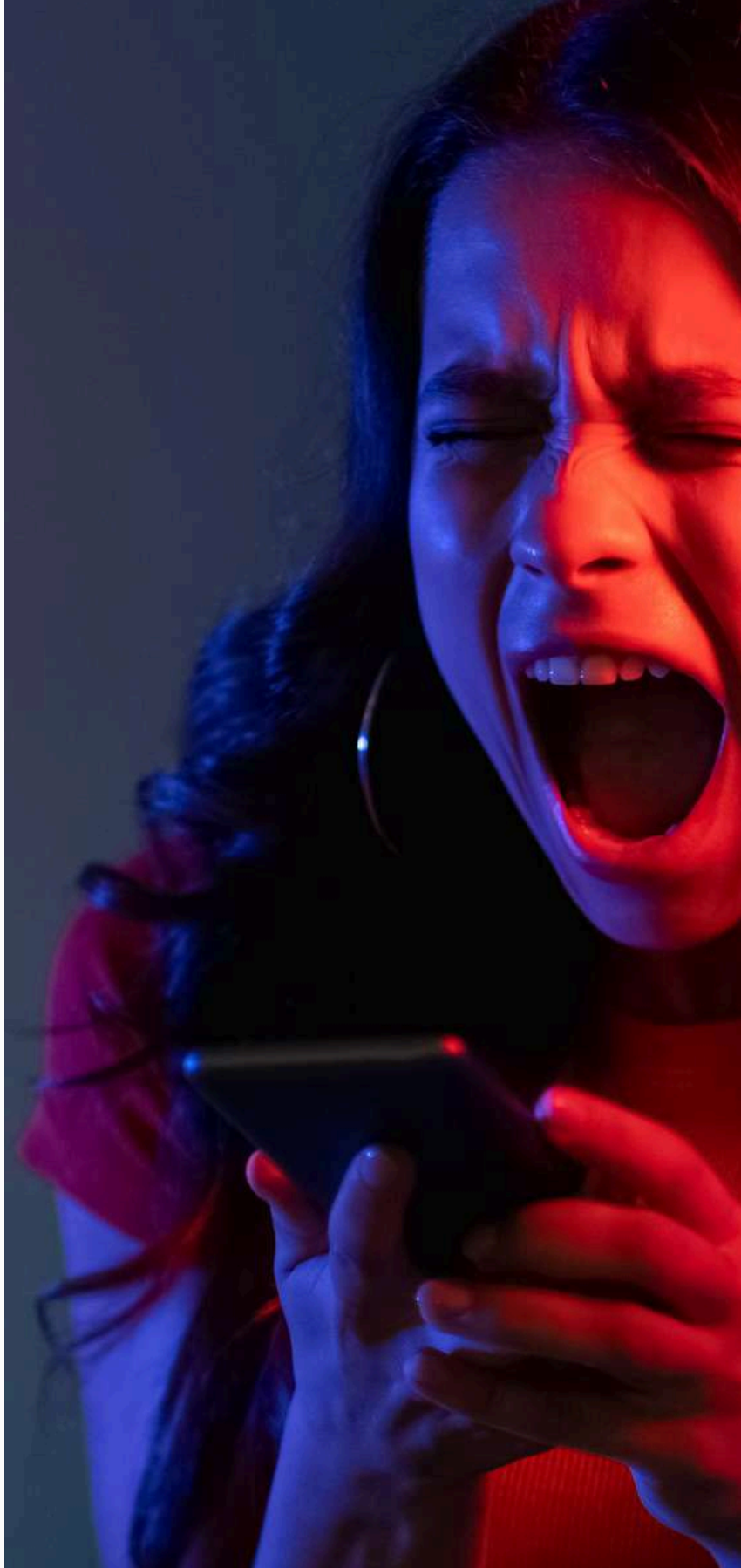
Soru 4: C

Soru 5: B





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği Tarafından Finanse Edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar) ın görüşleridir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Araştırma Yürütme Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekmez. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.