

**YAPILAM TASARIMI & KARİYER FARKINDALI
KAPSAMLI ÖZ-DEĞERLENDİRME SINAV KAĞIDI / ÇALIŞMA DEFTERİ**

Ad Soyad: _____ Tarih: ____ / ____ / 20____

Not: Bu "s■nav ka■d■"n■n tek amac■, kendini daha iyi tan■man■ ve hayat■n■ tasarlama■na yard■m etmekti■r. D

1. WHEEL OF LIFE – YAŞAM ÇARKI

1.2. Her alan için ■'u anki memnuniyet düzeyinizi 0–10 arası■nda puanlay■n■z:

Alan Puan (0–10)

Handwriting practice lines with a dashed midline and solid top and bottom lines. The page is divided into two sections by a vertical line on the right side.

1.3. Gözlem:

a) Puan ■ görece yüksek (7 ve üstü) olan 2-3 alan:

b) Puan düz ük (0–4) olan 2–3 alan:

c) “Önümüzdeki 3 ayda özellikle çalışmak istedim 1-2 alan”:

Digitized by srujanika@gmail.com

2. DEULERLER ANALİZİ

- 4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

10) _____

2.2. Bu 10 değerden sizin sizin en önemli 5 tanesini seçiniz ve önem sırasına göre yazınız (1 = en önemli):

- 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
 - 5) _____

Deller Yalama Düzeyi (1–10)

2.4. De■erlendirme:

a) "Yüksek önem, düşük yaşıantı" olan en az 1 deñer yazınız:

) Bu de■erle daha uyumlu ya■amak için atabilece■iniz 1

3. ROL ANALİZİ & PAYDAŞ HARİTASI

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (310) 206-6500 or via email at mhwang@ucla.edu.

3.1. Hayatınızda **bu** an sahip olduğunu **unuz** rolleri yazınız (örn. öğretim elemanı, araştırmacı, tasarımcı, öğrenci, ...) :

- 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
 - 5) _____
 - 6) _____
 - 7) _____
 - 8) _____

3.2. Aşağıdaki tabloyu doldurunuz (en az 3 rol için):

Rol: _____
Bu rolde benden ne bekleniyor?

[View this post on Instagram](#) [View on Facebook](#)

Ben bu rolde kendimi nasıl tanımlayorum?

Bu rol beni ne kadar besliyor? (1–10): _____
Bu rol beni ne kadar tüketiyor? (1–10): _____

[REDACTED]

Rol: _____

Kendimi tanmlay■■ biçimim:

Besleyicilik (1–10): _____ Tüketicilik (1–10): _____

3.3. Payda■ Haritas■ – Ortaya kendinizi koydu■unuzu hayal edin. A■a■■daki bo■luklara sizin için önemli kisi■ ve k

Dan■■man(lar):

■ linin niteli; ■

Senden bekłentileri:

Senden beklenenlerin:

Öğrenciler / Ekip arkadaşları:

Aile:

Diller önemli kurum / kişiler:

3.4. Çökərəmlər:

a) Hangi rolde a**■■■■■** yük var?

b) Nerede daha net **s****n****r** çizmeniz gerekiyor?

4. LIQUIDATION TEST

4. JOHARI PENCERES

4.1. Kendinizi tanımlayan 8–10 sıfat yazınız (örn. çalışkan, analitik, sabırlı, etc.)
1) _____

- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

4.2. Güvendiğiniz en az 2–3 kişiden aldığınız geri bildirimlerde sık geçen 5 özelliği not ediniz:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4.3. Aşağıdakileri işaretleyin / not alın:

- “Açık Alan”: Hem benim yazdıklarım hem arkadaşların söylediği ortak özellikler:

- “Kör Alan”: Sadece arkadaşların söylediği, benim yazmadığım özellikler:

- “Gizli Alan”: Sadece benim yazdığım, arkadaşların pek bilmediği özellikler:

4.4. Profesyonel hayatım için, “kör alan”dan fark edip geliştirmek istedim 1 özellik:

5. GÜÇLÜ YÖNLER (STRENGTHS-BASED)

5.1. Kendınızı iyi hissettiğiniz ve başarılmış olduğunuzu düşününeniz 5 olayı yazınız (akademik, kişisel, sosyal)

1) Olay: _____

Neler yaptı, neler başardı?

2) Olay: _____

Neler yaptı, neler başardı?

3) Olay: _____

Neler yaptı, neler başardı?

4) Olay: _____

Neler yaptı, neler başardı?

5) Olay: _____

Neler yaptı, neler başardı?

5.2. Bu olaylarda kullandığınız beceriler (örnek: analitik düşünme, empati, tasarım, yazma, sunum, kriz yönetimi)

5.3. Size özel “imza yetenekleriniz” olduğunu dü
ndü
ünüz 3–5 beceriyi yazınınız:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

6. ZAMAN & ENERJİ GÜNLÜĞÜ

6.1. 3–7 gün boyunca 30–60 dakikalık bloklar hâlinde gününüzü kayıt altına alınınız.
Aşağıya örnek bir gün yazınınız:

Tarih: ____ / ____ / 20____

Saat Aralığı

Ne yaptı?

Enerji (1–10)

Değer Katkısı (1–10)

08:00–09:00	_____	_____	_____
09:00–10:00	_____	_____	_____
10:00–11:00	_____	_____	_____
11:00–12:00	_____	_____	_____
13:00–14:00	_____	_____	_____
14:00–15:00	_____	_____	_____
15:00–16:00	_____	_____	_____
16:00–17:00	_____	_____	_____

6.2. Analiz:

• Yüksek enerji + yüksek değer olan 2–3 iki:

• Düşük enerji + düşük değer olan 2–3 iki:

7. EISENHOWER MATRİSİ

7.1. Haftalık yapılacaklar listenizden 8–12 madde yazınınız:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

7.2. Her maddeyi aşağıda daki 4 kutudan birine yerleştiriniz:

A) ÖNEMLİ & ACIL:

B) ÖNEML■ & AC■L DE■■L:

C) ÖNEMS■Z & AC■L:

D) ÖNEMS■Z & AC■L DE■■L:

7.3. Özellikle B kutusundan (önemli ama acil olmayan) 1–2 madde seçiniz ve takviminizde gerçek saat bloklar■ belirle

8. PARETO ANAL■Z ■ (80/20)

8.1. Son 1 y■lda kariyeriniz / ya■am■n■z için en çok fark yaratan 3 ■eyi yaz■n■z:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

8.2. ■u anda yapt■n■z i■ler içinde, sonuçlar■n büyük k■sm■n■ üretti■lini dü■ündü■ünüz %20'luk 3–5 i■i yaz■n■z:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

8.3. Sadele■tirmek, devretmek veya minimuma indirmek istedi■iniz 3 i■i yaz■n■z:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

9. SMART HEDEFLER

9.1. Önümüzdeki 3–6 ay için 1 önemli hedef seçiniz (örnek: tez, makale, portfolyo, proje...):

Genel hedef:

9.2. Bu hedefi SMART kriterlerine göre netle■tiriniz:

S – Spesifik (tam olarak ne?):

M – Ölçülebilir (ba■ard■n■z■ nas■l anlayacaks■n■z?):

A – Ulañılabilir (mevcut koşullarda mümkün mü?):

R – Anlamı (değerlerinizle ve uzun vadeli hedeflerinizle nasıl bağlantılıdır?):

T – Zamana ba[[]] (net tarih / zaman aral[[]]):

11. ORGANIC FILM

10. GROW MODEL ■

A horizontal row of 30 small black squares, likely representing a binary sequence or a set of data points.

Tek bir hedef üzerinden GROW modelini uygulayınız (SMART hedefiniz olabilir).

G – Goal (Hedef):

- Hedefinizi net cümle ile yazınız:

R – Reality (Gerçeklik):

- U anda neredesiniz? Neler iyi gidiyor, neler zor?

O – Options (Seçenekler):

- Hedefe ulaşmak için en az 3 farklı yol / strateji yazınız:

1) _____

2) _____

$$M_0 = M_0(\Lambda, M_0, \dots, \overline{M}_0)$$

- W – Will (Ne Yapacam):
■ Completive aspectual marker

- İlk 3 somut adımları neler olacak? Ne zaman, nasıl?

1) _____
2)

2) _____
3)

ANSWER

11. WOOP MODEL ■

Tek bir hedef için WOOP uygulayınız (aynı hedef olabilir).

Wish (Dilek) – Gercekci ama sizi hevecanlanduran hedef:

Outcome (Sonuc) – Gerçekle~~ur~~irse nasıl hissedeceksiniz, ne de~~ri~~lerecek?

Obstacle (Engel) – En büyük içsel engeliniz ne olabilir?

Plan – “Eğer X olursa, Y yapacaksın” şeklinde 2–3 if-then cümlesi yazınız.

1) Eğer _____ olursa,
_____ yapacağım.

2) Eğer _____ olursa,
_____ yapacağım.

12. DESIGN YOUR LIFE – 3 SENARYO

Önümüzdeki 3–5 yıl için 3 alternatif hayat senaryosu tasarlayınız.

Plan A – Bu anki yolun gelişimi versiyonu:

- Günlük hayatım nasıl olur?

• Ne üretirim / üzerinde çalışacağım?

• Kimlerle çalışacağım?

• Artılar / eksileri:

Plan B – Biraz farklı, daha cesur ama hâlâ gerçekçi bir rota:

- Günlük hayatım:

• Odak alanım / iş biçimim:

• Artılar / eksileri:

Plan C – Daha radikal / yaratıcı senaryo:

- Günlük hayatım:

• Üretimlerim, bulundumum yer, çevrem:

• Artılar / riskleri:

Her senaryo için “Bu senaryoyu test etmek için bu yıl atabileceğim 1 küçük prototip adımı” yazınız:

Plan A küçük adımı: _____

Plan B küçük adımı: _____

Plan C küçük adımı: _____

13. PEAK–VALLEY (ZERVE–DIP) ANALİZİ

Son 5–10 yıl düzünerek:

13.1. 2 Zirve anınez (çok iyi hissettiiniz dönem/olay) yazınız:

ZERVE 1:

Ne oluyordu?

Kimlerleydim?

Hangi becerilerimi kullan■yordum?

Hangi de■erlerim ya■ayabiliyordu?

Z■RVE 2:

Ne oluyordu?

Kimlerleydim?

Hangi becerilerimi kullan■yordum?

Hangi de■erlerim ya■ayabiliyordu?

13.2. 2 Dip an■n■z■ (zorland■■■n■z, tüketdi■iniz dönem/olay) yaz■n■z:

D■P 1:

Ne oluyordu?

Tetkileyen ■artlar neydi?

D■P 2:

Ne oluyordu?

Tetkileyen ■artlar neydi?

13.3. Ç■kar■m:

• Beni “ya■atan” ■artlar■n ortak 2–3 özelli■i:

• Beni “tüketen” ■artlar■n ortak 2–3 özelli■i:

14. TÜM MODELLER■ B■RL■KTE DÜ■ÜNME

A■a■■daki sorular■, yapt■■■n■z tüm çal■■malara bakarak cevaplay■n■z.

14.1. “Ben kimim, hangi rolleri oynuyorum, hangi güçlü yönlerle hayatı kat■■■yorum?”

14.2. “Gerçekten neye önem veriyorum ve ■u anki hayat■m bunlar■ ne kadar ya■at■yor?”

14.3. “Günlük hayat■mda zaman ve enerjim nereye ak■yor; bunu nas■l düzenlemek istiyorum?”

14.4. “Önümüzdeki 1 y■l için 2–3 temel odak alan■m ve hedefim ne olacak?”

1) _____

- 2) _____
3) _____

Bu sayfayı periyodik olarak (örneğin her 6 ayda bir) yeniden doldurarak, kendi gelişiminizi ve yön değişimlerinizi gözlemlileyebilirsiniz.