

YAŞAM TASARIMI & KARİYER FARKINDALIĞI  
KAPSAMLI ÖZ-DEĞERLENDİRME SINAV KAĞIDI / ÇALIŞMA DEFTERİ

Ad Soyad: \_\_\_\_\_ Tarih: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

Not: Bu “sınav kağıdı”nın tek amacı, kendini daha iyi tanıman ve hayatın tasarlamana yardım etmektir. D

1. WHEEL OF LIFE – YAŞAM ÇARKI

1.1. Hayatında şu an önemli olan 6–8 alanı yazınız (örnek: iş/akademi, para, sağlık, sosyal hayat, aile, romantik)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_

1.2. Her alan için şu anki memnuniyet düzeyinizi 0–10 arasında puanlayınız:

Alan Puan (0–10)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

1.3. Gözlem:

a) Puanı görece yüksek (7 ve üstü) olan 2–3 alan:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) Puanı düşük (0–4) olan 2–3 alan:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c) “Önümüzdeki 3 ayda özellikle çalışmak istediğim 1–2 alan”:

\_\_\_\_\_

2. DEĞERLER ANALİZİ

2.1. Şu an için sizin için önemli olan 10 değeri yazınız (örnek: özgürlük, güvenlik, yaratıcılık, adalet, estetik)

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

- 4) \_\_\_\_\_  
5) \_\_\_\_\_  
6) \_\_\_\_\_  
7) \_\_\_\_\_  
8) \_\_\_\_\_  
9) \_\_\_\_\_  
10) \_\_\_\_\_

2.2. Bu 10 de■er i■inden sizin i■in en önemli 5 tanesini seçiniz ve önem s■iras■na göre yaz■n■z (1 = en önemli):

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

2.3. Her bir çekirdek değer için, şu an hayatınızda ne kadar yaşadığınızı 1–10 arasına puanlayınız:

Değer	Yaşama Düzeyi (1-10)
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

---



---



---



---



---



---

## 2.4. Değerlendirme:

a) "Yüksek önem, düşük yaantı" olan en az 1 deer yazınız:

---

b) Bu deşerle daha uyumlu yaşamak için atabileceğiniz 1 küçük adım:

---

### 3. ROL ANALIS & PAYDAHARASI

3.1. Hayatınızda şu an sahip olduğunuz 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?

---

Ben bu rolde kendimi nasıl tanımlıyorum?



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

5.3. Size özel “imza yetenekleriniz” oldu­unu dü­ündü­ünüz 3–5 beceriyi yaz­n­z:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

## 6. ZAMAN & ENERJİ GÜNLÜ­Ü

6.1. 3–7 gün boyunca 30–60 dakikalık bloklar hâlinde gününüzü kay­t alt­na al­n­z.  
A­a­ya örnek bir gün yaz­n­z:

Tarih: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

Saat Aral­ı	Ne yapt­m?	Enerji (1–10)	De­er Katk­s­ (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 de­er olan 2–3 i­:

• Düşük enerji + düşük de­er olan 2–3 i­:

## 7. EISENHOWER MATRİSİ

7.1. Haftalık yap­lacaklar listenizden 8–12 madde yaz­n­z:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_

7.2. Her maddeyi a­a­daki 4 kutudan birine yerle­tiriniz:

A) ÖNEMLİ & ACİL:

Y) ÖNEMLİ & ACİL DEĞERLER:

---

---

8. PARETO ANAL (Z) (80/20)

8.1. Son 1 yılda kariyeriniz / yaşamınız için en çok fark yaratan 3 şeyi yazınız:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

8.2. ■u anda yapt■■■n■z i■■ler içinde, sonuçlar■n büyük k■sm■n■ üretti■ini dü■■ündü■■ünüz %20'lik 3-5 i■■i yaz■

- 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 netleştiriniz:

S – Spesifik (tam olarak ne?):

M – Ölçülebilir (başardığınız nasılsı anlayacaksınız?):

---

A – Ula■labilir (mevcut ko■ullarda mümkün mü?):

---

R – Anlamlı (de■erlerinizle ve uzun vadeli hedeflerinizle nasl bağlantılı?):

---

T – Zamana ba■lı (net tarih / zaman aral■■■):

---

## 10. GROW MODEL

Tek bir hedef üzerinden GROW modelini uygulay■n■z (SMART hedefiniz olabilir).

G – Goal (Hedef):

- Hedefinizi net cümle ile yaz■n■z:
- 

R – Reality (Gerçeklik):

- ■u anda neredesiniz? Neler iyi gidiyor, neler zor?
- 
- 

O – Options (Seçenekler):

- Hedefe ula■mak için en az 3 farklı yol / strateji yaz■n■z:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

W – Will (Ne Yapaca■■m):

- ■lk 3 somut ad■m■n■z ne olacak? Ne zaman, nasl?

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

## 11. WOOP MODEL

Tek bir hedef için WOOP uygulay■n■z (aynı hedef olabilir).

Wish (Dilek) – Gerçekçi ama sizi heyecanlandıran hedef:

---

Outcome (Sonuç) – Gerçekle■irse nasl hissedeceksiniz, ne de■i■ecek?

---

---

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

---

Plan – “E■er X olursa, Y yapaca■■m” ■eklinde 2–3 if–then cümlesi yaz■n■z:

1) E■er \_\_\_\_\_ olursa,  
\_\_\_\_\_ yapaca■m.

2) E■er \_\_\_\_\_ olursa,  
\_\_\_\_\_ yapaca■m.

## 12. DESIGN YOUR LIFE – 3 SENARYO

Önümüzdeki 3–5 y■l için 3 alternatif hayat senaryosu tasarlay■n■z.

Plan A – ■u anki yolun geli■mi■ versiyonu:

• Günlük hayat■m nas■l olur?

• Ne üretim / üzerinde çal■r■m?

• Kimlerle çal■r■m?

• Art■lar■ / eksileri:

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

• Günlük hayat■m:

• Odak alan■m / i■ biçimim:

• Art■lar■ / eksileri:

Plan C – Daha radikal / yarat■c■ senaryo:

• Günlük hayat■m:

• Üretimlerim, bulundu■um yer, çevrem:

• Art■lar■ / riskleri:

Her senaryo için “Bu senaryoyu test etmek için bu y■l atabilece■im 1 küçük prototip ad■m” yaz■n■z:

Plan A küçük ad■m: \_\_\_\_\_

Plan B küçük ad■m: \_\_\_\_\_

Plan C küçük ad■m: \_\_\_\_\_

## 13. PEAK–VALLEY (Z■RVE–D■P) ANAL■Z■

Son 5–10 y■l■ dü■ünerek:

13.1. 2 Zirve an■n■z■ (çok iyi hissetti■iniz dönem/olay) yaz■n■z:

Z■RVE 1:

Ne oluyordu?

Kimlerleydim?



---

Hangi becerilerimi kullanıyordum?

---

Hangi değerlerim yaşıyabiliyordu?

---

ZARFE 2:  
Ne oluyordu?

---

Kimlerle idim?

---

Hangi becerilerimi kullanıyordum?

---

Hangi değerlerim yaşıyabiliyordu?

---

13.2. 2 Dip anınız (zorlandığınız, tükendiğiniz dönem/olay) yazınız:

DİP 1:  
Ne oluyordu?

---

Tetkileyen faktörler neydi?

---

DİP 2:  
Ne oluyordu?

---

Tetkileyen faktörler neydi?

---

13.3. Çıkarım:

- Beni “yaşatan” faktörlerin ortak 2–3 özelliği:
  - Beni “tüketen” faktörlerin ortak 2–3 özelliği:
- 

#### 14. TÜM MODELLERİ BİRLİKTE DÜŞÜNME

Aşağıdaki soruları, yaptığınız tüm çalışmalara bakarak cevaplayınız.

14.1. “Ben kimim, hangi rolleri oynuyorum, hangi güçlü yönlerle hayata katılıyorum?”

---

---

14.2. “Gerçekten neye önem veriyorum ve bu anki hayatım bunlar ne kadar yaşıyor?”

---

---

14.3. “Günlük hayatımda zaman ve enerjim nereye akıyor; bunu nasıl düzenlemek istiyorum?”

---

---

14.4. “Önümüzdeki 1 yıl için 2–3 temel odak alanım ve hedefim ne olacak?”

1) \_\_\_\_\_

- 2) \_\_\_\_\_  
3) \_\_\_\_\_

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