

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ

AD-SOYAD:

SINIF:

OKUL NO:

VELİ BİLGİLERİ

AD-SOYAD:

ADRES:

NUMARA:

MESLEK:

ÖĞRETMENİN ÖĞRENCİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ

-
-
-
-
-
-

EK-1 EĞİTİM KOÇLUK SÖZLEŞMESİ

- ✓ Eğitim koçluğu, öğrencilerin istek ve hedefleri doğrultusunda farkındalık yaratarak kişisel ve akademik başarı, sosyal, kültürel ve sportif gelişimlerini desteklemek amacı ile eğitim koçu ve öğrenci tarafından yapılan planlamalar çerçevesinde yapılacaktır.
- ✓ Koçluk hizmetlerinden 8. sınıf öğrencileri yararlanır.
- ✓ Öğrenci görüşmeleri kurumun kendi binasında uygun olan zamanlarda yapılır.
- ✓ Öğrenci koçluk hizmetlerinde süreklilik esastır. Birlikte belirlenen görüşme sayısına göre görüşmelere öğrenci devam etmekle sorumludur.
- ✓ Görüşme zamanları öğretmen ve öğrencinin mutabakatıyla belirlenir. Öğrenci görüşmelere iki defa mazeretsiz gelmediği durumda sözleşme sona erer.
- ✓ Eğitim koçu okul tarafından atanır. Ancak koçluk süreci içinde tarafların yazılı dilekçesi ile değişiklik yapılabilir. Talep yönetici tarafından değerlendirilir
- ✓ Eğitim koçluğu psikolojik danışma hizmeti değildir. Kişisel ve eğitim ile ilgili hedefler oluşturma/gerçekleştirme konularında tasarlanmış bir yardım ilişkisi olarak algılanmalıdır. Profesyonel psikolojik yardım gerektiren durumlarda okul rehberlik servisinin değerlendirmesi ile yönlendirme yapılır.
- ✓ Koçluk görüşmelerinde gizlilik esastır. Bu esas doğrultusunda öğrencinin yazılı izni olmadan veliye bilgi verilmez ancak yaşamsal konularda ebeveyne ve ilgili kurumlara bilgi verilir.
- ✓ Koçluk süreci başlangıcında öğrenciyi tanımaya yönelik yapılan ön görüşmelerde öğrencinin ve velinin verdiği bilgiler doğru kabul edilir.
- ✓ İş bu sözleşme iki nüsha olarak düzenlenerek her iki nüshası öğrenci ve veli tarafından imzalanır ve bir nüshası koçluk dosyasına bir nüshası veliye verilir.

Sözleşme Tarihi:

Öğrenci

Ebeveyn

Eğitim Koçu

Ad Soyadı:

Ad Soyadı:

Ad Soyadı:

Sınıf / No:

Telefon:

Telefon:

İmza:

İmza:

İmza:

..... AYLIK ÖĞRENCİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Öğrenci Ad-Soyad	Gör. Tarihi	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			
5			
6			

..... AYLIK VELİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Veli Ad-Soyad/Yakınlık	Öğrenci Ad-Soyad	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			
5			
6			

ÖĞRENCİ HEDEF VE EYLEM PLANI

ÖĞRENCİNİN

ADI :

SOYADI :

SINIFI :

HEDEFİM :

EYLEM PLANI (HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN YAPACAKLARIM)

1.

2.

3.

4.

5.

Kimlerden yardım isteyeceğim?

1.



Hedefime
Ulaştım.

2.



Hedefime
Ulaşmadım

3.



BAŞARIYA GİDEN YOLUN ÜSTÜNDEKİ ENGELLER

Aşağıda başarı yolunda karşına çıkabilecek engeller ile ilgili ifadeler bulunuyor. Her bir ifade için kendinidürüst bir şekilde değerlendir. 1 – 10 arası bir puan ver. Verdiğin puanı sayı doğrusu üzerinde göster.

1: Kesinlikle katılıyorum.

10: Kesinlikle katılmıyorum.

Yüksek bir puan ifadedeki engelin üstesinden gelmek konusunda başarılı olduğunu gösterirken daha düşük bir puan ise bu engelin üstesinden gelmek için çabalaman gerektiğini gösteriyor. Bakalım başarı yolunda karşına çıkan taşlar neler?

YOLUMUN ÜSTÜNDEKİ ENGEL 1: Başarılı olmak için daha fazla çalışabilirim ama yapmıyorum.



Bu engeli nasıl aşabilirim?

Bu engeli aşmak konusunda bana kimler ve neler yardımcı olabilir?

YOLUMUN ÜSTÜNDEKİ ENGEL 2: Yaşadığım başarısızlıklar için başkalarını suçluyorum.



Bu engeli nasıl aşabilirim?

Bu engeli aşmak konusunda bana kimler ve neler yardımcı olabilir?

YOLUMUN ÜSTÜNDEKİ ENGEL 3: Başarılı olmak için zamanımı doğru yönetemiyorum.



Bu engeli nasıl aşabilirim?

Bu engeli aşmak konusunda bana kimler ve neler yardımcı olabilir?

YOLUMUN ÜSTÜNDEKİ ENGEL 4: Çalışsam da başarılı olabileceğime inanmıyorum.



Bu engeli nasıl aşabilirim?

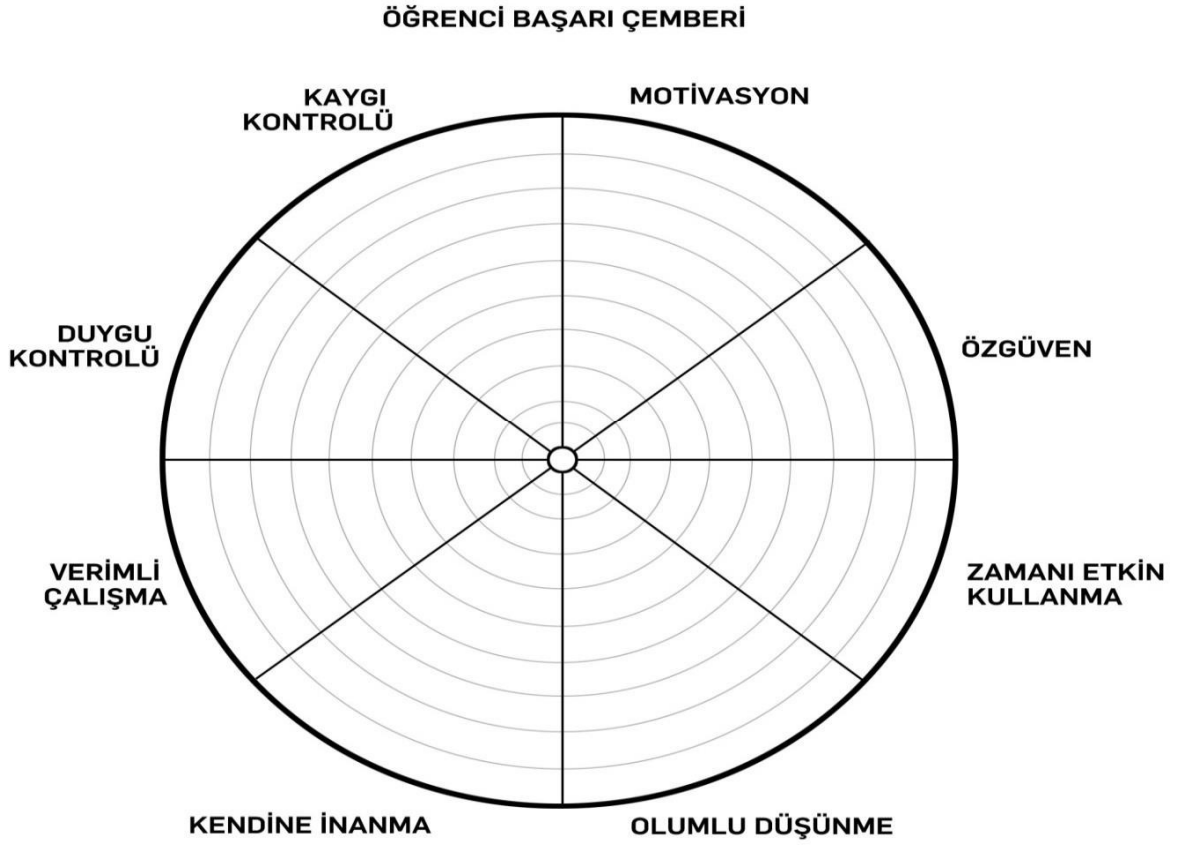
Bu engeli aşmak konusunda bana kimler ve neler yardımcı olabilir?

YOLUMUN ÜSTÜNDEKİ ENGEL 5: Başarısız olmak beni korkutuyor.



Bu engeli nasıl aşabilirim?

Bu engeli aşmak konusunda bana kimler ve neler yardımcı olabilir?



Başarı Çemberi, bir bütün olarak yaşamınızı tanımlamanın bir yolunu gösteren 8 bölüm içermektedir. Çemberin ortasını “0” ve en dış halkasını “10” kabul ederek, her bir alanı etki ve doyum düzeyine göre “0-10” arası puanlayınız. Bu alanları verdiğiniz puana göre “0” dan başlayarak “10” kadar kaç puan verdiyseniz çemberin okadar bölümünü boyayınız. Örneğin bir alana “2” puanını verdiyseniz o alanda “0” dan başlayarak en dış daireye doğru “2” daireyi, “8” puan verdiyseniz “8” daireyi boyayın. Bu şekilde tüm alanlarla ilgili çalışmayı aynı çember üzerinde yapın.

Her bir alan için kendinize şu soruyu sorun:

Hayatımın bu alanında ne kadar mutluyum/başarılıyım? Bu alanımdaki doyum düzeyime 1-10 arasındaki kaç puan veririm?

1- Bu alıştırmayla ortaya çıkan tabloya baktığımda aşağıdakileri fark ettim:

-
-
-

2- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim alanlar sırasıyla şunlar:

-
-
-

3- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim belirlediğim alanlarımla ilgili yapabileceklerim şunlar:

-
-
-

ÖĞRENCİ DERS ÇEMBERİ

Ders Çemberi, bir bütün olarak derslerinizi tanımlamanın bir yolunu gösteren 8 bölüm içermektedir. Her bir kutucuğun içerisine başarınızı belirlemek için seçtiğiniz bir dersi yazın. Çemberin ortasını “0” ve en dış halkasını “10” kabul ederek, her bir alanı etki ve doyum düzeyine göre “0-10” arası puanlayınız. Bu alanları verdiğiniz puana göre “0” dan başlayarak “10” kadar kaç puan verdiyseniz çemberin o kadar bölümünü boyayınız.

Her bir alan için kendinize şu soruyu sorun:

Hayatımın bu alanında ne kadar mutluyum/başarılıyım? Bu alanımdaki doyum düzeyime 1-10 arasındaki kaç puan veririm?

1- Bu alıştırmayla ortaya çıkan tabloya baktığımda aşağıdakileri fark ettim:

-
-
-

2- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim alanlar sırasıyla şunlar:

-
-
-

3- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim belirlediğim alanlarımla ilgili yapabileceklerim şunlar:

-
-

DERS ÇALIŞIRKEN

DİKKAT VE ODAKLANMA

1. Telefonu sessize al. Ders çalışacağın süre içerisinde gözünün önünde olmasın.	2. Çalışma alanını ihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle. Seni oyalayacak, dikkatini dağıtacak unsurları çalışma ortamından uzaklaştır.	3. Çalışırken yararlanacağın kaynakları çalışmaya başlamadan önce hazırla.
4. Kafanın içinde uçuşup duran, zihnini meşgul eden ve çalışmanı engelleyen düşüncelerini bir kâğıda yaz. Çalışman bittikten sonra onlar üzerine düşüneceğini kendine söyle. Şimdi çalışma zamanı		5. İhtiyaç duyduğun aralıklarla mola ver. Ancak bu molaları çalışmaya başlamadan önce planla.
6. Dikkatinin dağıldığını ve gözlerinin yorulduğunu hissettiğinde odadaki uzak bir noktaya bir dakika kadar bak. Derin ve sakin bir nefes al. Şimdi tekrar başlamaya hazırsın.		
7. Çalışırken içinde rahat edeceğin kıyafetler giy.	8. Yaratıcılık gerektiren çalışmalara öncelik ver; zihnin yorulmadan onları yapman daha iyi sonuçlar elde etmeni sağlar.	9. Öncelik sıralaması yap; daha yoğun dikkat gerektiren çalışmalara öncelik ver.
10. Uykuya, yediklerine dikkat et; Sağlıklı beslen. Hareket etmenin senin için faydalı olduğunu da aklında tut; hareket etmeyi, spor yapmayı zaman kaybı olarak düşünme.	11. Olumlu bakış açını koru; negatif bakış açısı kaygılanmana neden olacağı için dikkat hatası yapmana ve odaklanmakta zorlanmana neden olur.	12. Çalışırken müzik dinlemeye ihtiyaç duyuyorsan sadece sözsüz müzikleri tercih et.
	13. Aynı anda odaklanacağın fazla şeyle ilgilenme.	14. Daha uzun süre odaklanmanı sağlayacak kişisel öğrenme stiline uygun çalışma yöntemlerinin farkında ol.
15. Dikkatini sürdürebilmek için çalışmalarını farklılaştır. Çalışma monotonlaştığında dikkatin dağılmaya başlar. Sözel bir dersten sonra sayısal bir ders çalışılması ya da okuma gerektiren bir ders çalıştıktan sonra proje hazırlanacak bir ders çalışılması gibi.		16. Herhangi bir konuyu çalışmadan soru çözmeye başlama. Konuyu yeterince bilmediğin için yaptığın hataları "dikkat hatası" olarak isimlendirme.