

# KH

---

## KARİYER HİKAYEM



*Yaşam-Kariyer  
Başarısı için  
Otobiyografik bir  
Çalışma Kitabı*



# KARİYER HİKAYEM

Yaşam-Kariyer Başarısı için

Otobiyografik bir Çalışma

Kitabı



Translated by Erkan Işık (2023)

Adapted from Mark L. Savickas and Paul J. Hartung (2012)

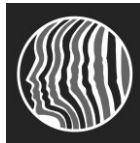
## AMAC

İnsanlar genellikle kariyer yollarını planlamak ve karar vermek için yardıma ihtiyaç duyarlar. Bu tür bir yardım, ne tür bir iş yapmak isteyebileceklerini ve bunu nasıl yapacaklarını bulmayı içerir. Aynı zamanda geleceklerini planlamayı ve kontrol altında hissetmeyi, olası kariyerleri keşfetmeyi ve yapmak istediklerini yapmak ve önlerine çıkabilecek sorunları çözmek için güven inşa etmeyi de içerir. Çoğu insan gibi, hayatınızda bir değişiklik karşılı karşıya olduğunuz için bu yardıma ihtiyacınız olabilir; liseden üniversiteye, okuldan işe veya bir işten diğerine gitmek gibi. Ve değişim, seçimler yapmak demektir.

Bazen testler yapmak, ne tür iş ve mesleklerden hoşlanabileceğinizi öğrenmek ve seçim yapmak için yardımcı olabilir. Böyle bir test yapmış olabilirsiniz. Bu testler, sizin için doğru görünen işlerle **eşleşmenize** yardımcı olur. Genellikle kariyer testleri işle ilgili ilgi alanlarınız, yetenekleriniz ve kişiliğiniz hakkında bilgi verir. Size en çok ne tür insanlardan hoşlandığınızı ve sizin gibi insanların en sık ne tür işler yaptığını anlatır. Hangi üniversite bölümlerinin veya mesleklerinin size en uygun olduğunu bulmak için genellikle yararlı olsa da, bu tür testler genellikle tüm hayat hikayenizin yalnızca bir bölümünü anlatır.

Kendinizi daha iyi anlamak ve olmak istediğiniz kişi olmak için çalışmayı nasıl kullanabileceğinizi anlamak için tüm hayat hikayeniz hakkında düşünmek yardımcı olur. Kendi hayat hikayenizi veya otobiyografinizi bilmek ve anlatmak, kariyer planlarınıza ve seçimlerinize **anlam** katar. Bu şekilde, daha net bir yön ve amaç duygusuna sahip olarak yaşam-kariyer planlamanızı ve karar verme sürecinizi derinleştirebilirsiniz. "**Kariyer Hikayem**" çalışma kitabı (KH), **kendi hayat hikayenizi anlatmanıza, duymanıza ve yazmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır**. KH'yi kendinize bakmak için tuttuğunuz bir ayna olarak düşünün. Bu "aynaya" yakından bakarak, okulu ve işi sizin için anlamlı ve diğer insanlar için önemli olacak şekilde nasıl kullanabileceğinizi düşünebilirsiniz.

KH, mevcut yaşam-kariyer geçişleri ve gelecekteki kariyer yönleri hakkında seçimler yapmanıza yardımcı olmak için kariyer psikolojik danışmanlığı ilkelerini uygular. Bu çalışma kitabını yaşam-kariyer hikayenizi anlatmak, duymak ve eyleme geçirmek için kullanın. KH, kendinizden bahsetmeniz için tasarlanmış bir dizi soru içerir. Daha sonra hikayenizi, eğitim ve meslek seçeneklerine karar vermek ve kariyer planları yapmak gibi şu anda karşı karşıya olduğunuz bir kariyer sorunuyla ilişkilendirirsiniz. Sorulara verdiğiniz cevaplar üzerinde derinlemesine düşünerek, **kim** olduğunuz, iş dünyasının **neresinde** olmak istediğiniz ve kendinizi hoşunuza gidebilecek mesleklerle **nasıl** ilişkilendireceğiniz açısından kendi kariyer hikayenizi muhtemelen çok daha iyi anlatabilecek ve canlandırabileceksiniz.



## KULLANIM ŞEKİLLERİ

**KH çalışma kitabı, kişinin hayatında işin anlamını ve amacını artırmak amacıyla öz-yansıtma yaparak bireyler, gruplar ve eğitimciler tarafından kullanılabilir.**

- ✓ **Bireyler:** Kendi yaşam-kariyer hikayenizi daha net bir şekilde anlatmak, duymak ve yeniden anlatmak için KH'yi bireysel olarak kullanın ve bu hikayeyi iş hayatında canlandırmanın yollarını belirleyin. Bunu yapmak, yaptığınız/yapacağınız işi olmak istediğiniz kişi olmanızı sağlayacak şekilde nasıl kullanmak istediğinizi daha iyi anlamanıza yardımcı olabilir.
- ✓ **Gruplar:** Grup üyelerinin kendi kariyer hikayelerini daha net bir şekilde anlatmak, duymak ve yeniden anlatmak için grup ortamlarında KH'yi kullanın. Bireysel grup üyeleri, dinlemek ve hikayelerini anlatmalarına ve canlandırmalarına yardımcı olmak için grubu bir izleyici olarak süreçlerine dahil eder. Buna karşılık, grup üyeleri, diğer üyelerin hikayelerini dinlerken ve üzerinde düşünürken bir dinleyici kitlesi sağlarlar.
- ✓ **Eğitimciler:** Öğrencilerin ortaya çıkan yaşam-kariyer hikayelerini daha fazla netlik ve kavrayışla anlatma, duyma ve yeniden anlatma ve bu hikayeleri okulda canlandırmak için KH'yi müfredat veya bir lise veya üniversite kariyer oryantasyon/eğitim kursu etkinliği olarak kullanın.

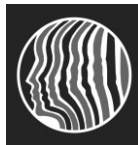
## GENEL YÖNERGELER

**KH üç bölümden oluşmaktadır.**

**Bölüm I, "Hikayemi Anlatmak"** ile, kendinizle ilgili birkaç soruyu yanıtlayacaksınız. Her soruya verdiğiniz yanıt, tüm yaşam-kariyer öykünüzün bir bölümünü anlatır.

**Bölüm II, "Hikayemi Duymak"** ile, kariyer öykünüzü daha net ve anlaşılır bir şekilde anlatmak için Bölüm I'deki yanıtlarınızı kullanacaksınız. Bunu yaparken kendinizi, ilgi alanlarınızı ve hayattaki tutkunuzu daha iyi anlayacaksınız. Bölüm I'de anlattığınız hikaye ve Bölüm II'de oluşturduğunuz portre birlikte, kendi yaşam-kariyer öykünüzün baş karakteri olarak **kim** olduğunuzu, iş dünyasında kim olmak istediğinizi ve en çok **nerede** olmak istediğinizi ve kendinizle olası iş ortamlarını nasıl ilişkilendirebileceğinizi anlamanıza yardımcı olacaktır.

**Bölüm III, "Hikayemi Hayata Geçirmek"** ile, hikayenizi eyleme geçirmek için gerçekçi bir plan yapacaksınız.





---

**B. Şimdi, yapmayı düşündüğünüz tüm meslekleri/işleri listeleyin. Şu anda yapmayı düşündüğünüz meslekleri veya işleri ve geçmişte yapmayı düşündüğünüz meslekleri veya işleri listeleyin. Birkaç tane olabilir, sadece bir veya iki tane olabilir veya hiç olmayabilir.**

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

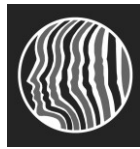
6. ....

7. ....

**C. Aşağıdaki dört soruya cevaplarınızı verilen boşluklara yazınız.**

- 1. Büyürken kimlere hayrandın? Kahramanların kimlerdi?** Altı, yedi veya sekiz yaşlarında bir çocukken annen ve baban dışında hayran olduğun üç kişiyi listele. Bunlar, şahsen tanıdığın veya tanımadığın gerçek insanlar, süper kahramanlar ve çizgi film karakterleri gibi hayali insanlar veya aklına gelebilecek herhangi biri olabilir. Belki bir komşuna veya bir öğretmene, bir sporcuya, bir politikacıya, bir bilim adamına, bir sanatçıya veya müzisyene, bir TV yıldızına veya bir kitap karakterine hayran kaldın.

**Bir sonraki sayfadaki satırlarda üç kahramanınızı listeleyin. Ardından, her bir karakter için, onlarda beğendiğiniz özellikleri sağlanan boşlukta 2-4 cümle ile tanımlayın. Örneğin, Türkçe öğretmeninize hayransanız, onun cesaretlendirici ve motive edici olduğunu yazabilirsiniz. Veya Prof. Dr. Aziz Sancar'a hayransanız, onun çok azimli, sabırlı ve çalışkan olduğunu yazabilirsiniz. Süpermen'e hayransanız, onun başkalarının hakları, özgürlükleri ve adalet için savaştığını yazabilirsiniz.**





Üç kahramanım ve onlara hayran olduğum özellikler:

<b>Kahramanım</b>	<b>Hayran olduğum Özellikleri</b>
1.	1.
	2.
	3.
	4.
<b>Kahramanım</b>	<b>Hayran olduğum Özellikleri</b>
2.	1.
	2.
	3.
	4.
<b>Kahramanım</b>	<b>Hayran olduğum Özellikleri</b>
3.	1.
	2.
	3.
	4.

2. **En sevdiğiniz üç dergi, televizyon programı veya web sitesi nedir?** Beğendiğiniz dergileri listeleyin ve onlar hakkında neyi sevdiğinizi söyleyin. Dergi okumuyorsanız, hangi televizyon programlarını gerçekten seviyorsunuz? Televizyon da izlemiyorsanız, en çok zaman geçirdiğiniz web siteleri nelerdir? En sevdiğiniz üç dergiyi, TV şovunu ya da web sitesini listeleyin ve onlar hakkında neyi sevdiğinizi söyleyin.

**En sevdiğim üç dergi, televizyon programı veya web sitesi:**

	<b>Bununla ilgili en sevdiğim şeyler</b>
1.	1.
	2.
	3.
	4.
	<b>Bununla ilgili en sevdiğim şeyler</b>
2.	1.
	2.
	3.
	4.
	<b>Bununla ilgili en sevdiğim şeyler</b>
3.	1.
	2.
	3.
	4.

**3. Şu anda en sevdiğiniz hikâye nedir?** Çok okuduğunuz veya defalarca okumuş olabileceğiniz bir kitabı düşünün. Kitabın hikayesini anlatın. Kitap ne hakkında? Hikayedeki en sevdiğiniz karakteri tanımlayın. Favori bir kitabınız yoksa, en sevdiğiniz film hangisidir? Çok izlediğiniz veya defalarca izlediğiniz bir filmi düşünün. Ardından filmin hikayesini anlatın.

**4. En sevdiğiniz söz nedir?** Yaşadığınız bir sloganı veya duyduğunuz ve gerçekten sevdiğiniz bir sözü düşünün. Belki bir araba tampon çıkartmasında bazı kelimeler gördünüz veya odanızda veya evinizde yaşanacak kelimeler içeren bir poster veya plaket gördünüz. Hatta burada listeleyebileceğiniz birden fazla söz veya sloganınız olabilir. Aklınıza bir söz gelmiyorsa, kendinizinkini bile oluşturabilir ve buraya yazabilirsiniz.

## BÖLÜM II. HİKAYEMİ DUYMAK

Bölüm I'deki soruları yanıtlayarak yaşam kariyeriniz hakkında küçük hikayeler anlattınız. Şimdi, bu küçük hikayeleri büyük bir hikayede veya hayatınızın portresinde bir araya getirelim. Hayat portreniz, kendi hayat-kariyer hikayenizi duymanıza, yaptığınız değişikliği anlamlandırmanıza ve yapılacak seçimleri netleştirmenize yardımcı olacaktır.

### Yönergeler

Birinin gerçekte kim olduğumuzu bilmesini istediğimizde, onlara hayat hikayemizi anlattığımız söylenir. Çünkü anlattığımız hikayeler aracılığıyla kendimizi ve dünyamızı oluşturuyoruz. Yaşam-kariyer başarısını en iyi şekilde elde etmek için, bir kişi olarak kim olduğunuzu, iş dünyasında en çok nerede olmayı sevdiğinizi ve işi en iyi şekilde nasıl kullanmak istediğinizi çok net bir şekilde ifade eden kendiniz hakkında bir hikaye yaratmalısınız. tamamen kendin olman için Böyle bir hikaye oluşturmak için, yaşam kariyerinizi üç ana bölümden oluşan devam eden bir hikaye olarak düşünün:

- ✓ Öncelikle kendi hikayenizde başrolü oynuyorsunuz. **Benliğiniz**, sizi şu anda olduğunuz ve olmak istediğiniz kişi yapan niteliklere sahiptir. Örneğin, belki de bağımsız, güçlü iradeli ve başkaları için ayağa kalkan birisiniz. Ya da belki akıllı, duyarlı ve sorumlusunuz. İster bunlar ister başka kelimeler, sizi en iyi şekilde tanımlamanın bir yolu var.
- ✓ İkinci olarak, kendinizi en rahat hissedeceğiniz bir eğitim veya çalışma **ortamına** sokmak istiyorsunuz. Çoğu insan gibi siz de muhtemelen okulda bir sınıfa girdiniz veya sevmediğiniz bir işte çalıştınız. Bunun nedeni, senin kendin olmana izin vermemesiydi. En sevdiğiniz ayarları bilmek, sizi en çok ilgilendiren iş türlerini ve en iyi kendiniz olabileceğiniz yerleri anlatır.
- ✓ Üçüncüsü, hikayenizin, kim olduğunuzu ve işi en iyi şekilde kendiniz olmanızı sağlayacak şekilde nasıl kullanabileceğinizi açıklayan bir **olay örgüsü** ve merkezi bir teması olan bir senaryosu vardır.

Bölüm I'deki sorulara verdiğiniz cevapları kullanalım. Böylece kendi yaşam kariyerinizde baş karakter olarak kendi hikayenizi, yaşam ve kariyerinizi canlandırmak istediğiniz iş ortamını ve yaşam-kariyer yönünüzü belli eden ya da iş dünyasında kim olmak ve nerede olmak istediğinizi belirleyen olay örgülerine ait hikayeyi duyabilirsiniz.



## BEN: Kimim?/ Kim Olacağım?

6. sayfada kahramanlarınızı tanımlamak için kullandığınız kelimelere bakın.

1. Her birini tanımlamak için kullandığınız **ilk sıfatı** yazın:

2. Tanımlamak için birden çok kez kullandığınız sözcükleri veya benzer sözcükleri yazın:

3. Kahramanlarınızın iki veya daha fazla ortak özelliğini yazın:

4. Onları tanımlamak için kullandığınız diğer önemli kelimeleri veya cümleleri listeleyin:

Bu sizsiniz, öz benliğiniz. Kahramanlarınızı veya kahramanlarınızı tanımlamak için kullandığınız kelimelere dikkatlice bakın. Kendini tarif ettin! Onlardan hoşlandığınız şeyleri alıp sizi oluşturmak için bir araya getiriyorsunuz. Şimdi, yukarıda yazdığınız kelimeleri kullanarak, iki ila dört cümleyle kim olduğunuzu ve **kim olacağınız** anlatın.

## BEN/GELECEKTEKİ BEN:

## **ORTAM: Nasıl bir ortamda olmak istiyorum?**

Dergi, TV programı veya web sitesi seçimlerinizi gözden geçirin. Onları tanımlamak için kullandığınız kelimelere yakından bakın. Bu dergilerde ya da şovlarda ne tür etkinlikler oluyor? Onlarda ne tür insanlar görülüyor?

**Dergilerinizde, TV programlarınızda veya ziyaret ettiğiniz web sitelerinde neler olup bittiğini ve insanların ne yaptığını anlatın:**

Dergiler, TV şovları ve web siteleri de temsil ettikleri çalışma ortamlarına göre gruplandırılabilir. Farklı dergiler ve şovlar, farklı türden ortamlar oluşturur. Bir sonraki sayfada Tablo 1'e gidin ve 4. sütunda (R,A,Y,S,G,D) en sevdiğiniz dergilere veya TV programlarına en çok benzeyen bir veya iki çalışma ayarını bulun. Tabloyu okuduktan sonra, özetinize 3. sütundan herhangi bir kelimeyi veya çalışma ortamını veya en sevdiğiniz ortamı tanımlayan kendi kelimelerinizi ekleyin.

Kendiniz olmayı sevdiğiniz yer burası, kariyer ilgi alanlarınız. Bunlar, çalışmak isteyeceğiniz türden yerler, birlikte olmak istediğiniz insanlar, ele almak istediğiniz sorunlar ve kullanmayı sevdiğiniz prosedürlerdir. Kendinizi ilginizi çeken ve birlikte çalıştığınız insanlardan keyif alacağınız bir ortama sokmak istiyorsunuz. Yukarıdaki özetinizde yazdığınız kelimeleri kullanarak 2-4 cümle ile nerede olmak istediğinizi söyleyin.

**BEN ŞU TİP YERLERDE OLMAKTAN HOŞLANIYORUM:**

**Tablo 1. Altı Farklı İş Ortamı**

1. ÖRNEK DERGİLER	2. ÖRNEK TV ŞOVLARI	3. TANIMI	4. İŞ ORTAMI
Popular Mechanics, Field and Stream, Sports Illustrated, Hunting, Runner's World, Muscle and Fitness, Outside, Backpacker, Bass Master, Gear Solutions, Birder's World, Sporting News, Ring Magazine, ESPN The Magazine	Ice Road Truckers, This Old House, Deadliest Catch, World Extreme Cagefighting, Deer City USA, Top Truck Challenge, Animal Cops, Dog the Bounty Hunter, Cops, BlueCollar Comedy Tour, Swamp Loggers, Dirty Jobs	Pratik, fiziksel ve atletik insanların onarım, inşaat, ulaşım, bitkiler ve hayvanlar ve atletizm ile ilgili somut sorunları çözmek için makineler, aletler, fiziksel koordinasyon ve sağduyu kullandıkları <i>mekanik</i> ve <i>açık hava</i> ortamları.	"R" Realistik
National Geographic, Science, Smithsonian, Discover, Natural History, Scientific American, Astronomy, National Wildlife Magazine, Sky and Telescope, True Detective, Crime	Star Trek: The Next Generation, Nature, Planet Earth, NOVA, How It's Made, Man vs. Wild, V, House, Biography, Journey to the Edge of the Universe, CSI, Criminal Minds, Frontline, Big Bang Theory, Vampire Diaries, Bones, Blue Bloods, Forensic Files, Dexter, Law and Order	Mantıklı ve meraklı insanların keşif, araştırma, gözlem ve değerlendirme içeren sorunları çözmek için mantık, matematik ve araştırma yöntemlerini kullandığı <i>bilimsel</i> ve <i>analitik</i> ortamlar.	"A" Araştırmacı
Rolling Stone, Fashion, GQ, Guitar World, Architectural Digest, Billboard, SPIN, Vegetarian Times, Entertainment Weekly, The Artist's Magazine, Bon Appetit, Gourmet, National Lampoon, American Photo, MAD	Man v. Food, Tosh.O., Independent Lens, Sons of Anarchy, South Park, Daily Show, Bizarre Foods, No Reservations, Fashion Police, What Not to Wear, Project Runway	Yaratıcı ve etkileyici insanların yaratıcılık, buluş, performans ve yazmayı içeren sanatsal sorunları çözmek için sanat, tiyatro, müzik ve orijinalliği kullandıkları <i>yaratıcı</i> ve <i>estetik</i> ortamlar.	"Y" Yaratıcı
People, Us Weekly, National Enquirer, Star, Woman's Day, Psychology Today, Family Circle, American Baby, Instructor, Education Week, Teacher Magazine	Parenthood, All My Children, America's Funniest Home Videos, Brothers and Sisters, Desperate Housewives, The Family Crews, Gossip Girl, True Life, Oprah, Supernanny, E! News, Friends, Scrubs, The Simpsons, Family Guy, 16 and Pregnant	Yardımcı ve sosyal insanların eğitim, bakıcılık, destek, toplum hizmeti ve ilişkileri içeren sosyal sorunları çözmek için diyalog, talimat, anlayış, ekip çalışması ve yetiştirmeyi kullandığı <i>bakım</i> ve <i>eğitim</i> ortamları.	"S" Sosyal
Fortune, Money, Forbes, Travel and Leisure, The Atlantic, Time, The New Republic, The Nation, Cosmopolitan, Barron's, Black Enterprise, BusinessWeek, Self, National Review	The Sopranos, Hardball, Private Chfs of Beverly Hills, O'Reilly Factor, Golf Central, Sports Center, Mad Money, How I Made My Millions, Hell's Kitchen, Reba, 30 Rock, House Hunters, Income Property, Entourage, American Greed, High Stakes Poker	İkna edici ve güçlü insanların ekonomik kazanç, fikir, risk ve rekabeti içeren iş, hukuk ve hükümet sorunlarını çözmek için liderlik, strateji, etki ve zeka kullandığı <i>yönetimsel</i> ve <i>politik</i> ortamlar.	"G" Girişimci
Reader's Digest, TV Guide, PC Magazine, Smart Computing, PC World, Packaging Digest, Consumer Reports, The Collector's Guide, Ladies' Home Journal, Beckett Sports Card Monthly, Railroad Modeler, Martha Stewart Living, Christian Parenting Today, Better Homes and Gardens	Antiques Roadshow, Golden Girls, Little House on the Prairie, 19 Kids and Counting, The 700 Club, World's Strictest Parents, World Radio Online	Düzenli ve düzenli insanların, organizasyon, kayıt tutma, veri yönetimi ve zamanlamayı içeren büro ve prosedürel sorunları çözmek için kesinlik, vicdanlılık, ayrıntı, doğruluk ve dikkat kullandığı <i>ofis</i> ve <i>tek tip</i> ortamlar.	"D" Düzenli

KARİYER HİKAYEM	ÖZET YAŞAM/KARİYER PORTREM
<b>BEN</b>  SAYFA 10'dan	Olduğum/Olaçağım Kişi:
<b>ORTAM</b>  SAYFA 11'den	İnsanların şu tip etkinlikler yaptığı ortamlarda bulunmaktan hoşlanıyorum:
<b>OLAY ÖRGÜSÜ</b>  SAYFA 8'den	Favori dergi, TV programı veya web-sitemin ana teması:          Bu yüzden, bu tip yerlerde şunları yapmak isterim:
<b>BAŞARI FORMÜLÜ</b>  TEK CÜMLELİK YAŞAM- KARİYER MİSYONUNU YAZMAK için ÖNCEKİ CEVAPLARI KULLAN.	Şunları yapabildiğimde kendimi mutlu ve başarılı hissedeceğim:  _____ yapabildiğim _____ ortamlarda _____ yapabileceğim.
<b>KENDİME ÖNERİM</b>  SAYFA 8'den	Sloganım, kariyer kaygılarımla başa çıkmak için kendime en iyi tavsiyemi içeriyor. Başarı formülümü şimdi uygulamak için kendime verebileceğim en iyi tavsiye (sloganınızı buraya yazın)



## HİKAYEMİ YENİDEN YAZMAK

3. sayfaya dönün ve yapmanız gereken değişiklik veya yapabileceğiniz seçimler hakkındaki makalenizi okuyun. Ardından, başarı formülünüze ve kendinize tavsiyenize dayanarak, hikayenizin sizi bundan sonra nereye yönlendireceğini düşünün. Şimdi, bu geçişi nasıl yapacağınızı ve bu seçimleri nasıl yapacağınızı anlatmak için 3. sayfada yazdığınız makaleyi burada yeniden çalışmak için başarı formülünüzü ve kişisel tavsiyenizi kullanın:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ALTERNATİF MESLEKLERİ/İŞLERİ KEŞFETMEK

İlgi alanlarınızı ifade etmeniz için size en iyi ortamı sunabilecek meslekleri keşfetmek istiyorsanız, 4. sayfaya dönün. 13. sayfadaki özet portrenize göre, 4. sayfada listelediğiniz mesleklere bakın ve şu anda meslek olarak gördüğünüz meslekleri belirleyin. potansiyel seçimler. Listenize daha fazla meslek eklemek için yardım istiyorsanız, sayfa 16'daki talimatları izleyin.

### ŞU ANDA YAPMAYI PLANLADIĞIM İŞLER/MESLEKLER:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ....

7. ....



## DAHA FAZLA MESLEK KEŞFEDİN

Sen eşsiz bir insansın. Aynı zamanda, araştırmalardan biliyoruz ki, "tüy kuşları bir arada toplanır." Bu, sizin gibi olan insanların etrafında olmak istediğiniz anlamına gelir. Aslında araştırmalar, altı farklı insan ve yer grubundan iki veya üçüne benzediğinizi gösteriyor.

Tablo 1'e geri dönün ve orada listelenen altı çalışma ortamı türü ve her biri için örnek dergiler ve TV şovları hakkında bilgi edinin. Listeden, dergilerinizi veya TV programlarınızı en iyi tanımlayan iki harfin altındaki satırlara yazın:

---

Şimdi, keşfedilecek daha fazla meslek istiyorsanız, çevrimiçi O\*NET'e gidin: <http://www.onetonline.org/find/descriptor/browse/Interests/>. Orada, yukarıda yazdığınız ilk harfinize (R, I, A, S, E, C) tıklayabilirsiniz. Bunu yaptıktan sonra karşınıza çıkan web sayfasında yukarıda yazdığınız en ilginç ikinci mektubunuzu açılır menüden seçerek listeyi genişletebilirsiniz. Ayrıca iki harfinizin sırasını tersine çevirmeyi, hatta sevdiğiniz üçüncü bir harfi listeye eklemeyi faydalı bulacaksınız.

O\*NET, ilgilendiğiniz iki harfli koda uyan meslekleri tanımlar ve hakkında ayrıntılı bilgi sağlar. Bu çalışma kitabının 15. sayfasında listelediğiniz mesleklerden herhangi biri O\*NET listesinde yer alıyorsa, daire içine alın. Aşağıdaki satırlarda, O\*NET listesinden keşfetmek istediğiniz ek meslekleri listeleyin:

---

---

## BÖLÜM III. HİKAYEMİ HAYATA GEÇİRMEK

Hikayenizi Bölüm I'de anlatarak ve hikayenizi Bölüm II'de dinleyerek, artık hikayenizi eyleme geçirmek için ayrıntılı bir plan yapmaya hazırsınız. Planınızın, hikayenizi yansıtmayı, anlatmayı ve gerçekleştirmeyi içeren üç bölümü vardır.

- A. Kariyerinizin bir sonraki bölümü için hedefler belirlemek üzere kariyer hikayeniz üzerinde DÜŞÜNÜN. Seçtiğiniz hedef, kariyer hikayenizi canlandırmanıza veya hayata geçirmenize izin verecek bir şey olmalıdır. Bu nedenle, *ulaşılabilir* (bunu yapmak için yeterli zamanınız, kaynağınız ve enerjiniz var), *inandırıcı* (yapabileceğinize inandığınız), *somut* (ölçülebilir ve spesifik) ve *arzu edilen* (yapmak istediğiniz) bir hedef seçin.

**Şu anki Hedeflerim:**

- B. Hikayenizi ve bu çalışma kitabından çıkardığınız sonuçları değerli izleyicilerle ANLATIN ve hakkında konuşun. Kariyer hikayenizi canlandırmanın bir sonraki adımı, onu güvendiğiniz insanlarla paylaşmaktır. İzleyiciler aile üyeleri, arkadaşlar, akıl hocaları, koçlar ve öğretmenler olabilir. Hikayenizi ne kadar çok anlatırsanız, sizin için o kadar gerçek ve net hale gelir ve onu yaşarken kendinize o kadar güvenirsiniz. Hikayemi daha net ve gerçek kılmak için, onu bu **değerli izleyicilere** anlatacağım ve onlarla hikayem üzerine tartışacağım:

C. Harekete geçerek hikayenizi GERÇEKLEŞTİRİN. Sizi bugün bulduğunuz yerden yukarıda listelediğiniz hedeflere taşımak için şimdi atacağınız iki ila dört özel hedefi veya küçük adımı listeleyin. Atılacak adımlar hakkında fikir edinmek için aşağıdaki olasılıkları göz önünde bulundurun:

Kariyer planlarım hakkında verdiğim geçici bir kararı taahhüt etmek için şunları yapacağım (geçerli olanların hepsini kontrol edin):

\_\_\_ İlgiliendiğim işte/meslekte çalışan biriyle konuş

\_\_\_ İlgiliendiğim işte/meslekte çalışan birini dinle

\_\_\_ İlgiliendiğim işle/meslekle ilgili bir şeyler oku

\_\_\_ Bu iş/meslekle ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak için internette araştırma yap

\_\_\_ Bu işte/meslekte çalışan birini ziyaret et

\_\_\_ Bu işte/meslekte çalışan birini gözlemle

\_\_\_ Başka \_\_\_\_\_

**Bu işle/meslekle ilgili deneyim kazanmak için (yapabileceklerini işaretle):**

\_\_\_ Uygulama yap

\_\_\_ Eğitim al

\_\_\_ Gönüllü etkinliklere katıl

\_\_\_ Staj yap

\_\_\_ Araştır

\_\_\_ Başka \_\_\_\_\_

**Hedefime ulaşmak için şu anda şunları yapacağım:**

---

---

---

---

**DAHA FAZLA BİLGİ ve KARIYER\*YAŞAM  
PLANINDA KULLANABİLECEĞİN  
KAYNAKLAR için WWW.VOCOPHER.COM  
ADRESİNİ ZİYARET EDİN**

