

koçum benim

Yavaş yavaş yaz tatilin de bitmek üzere... Yine uzun ve yorucu bir eğitim yılı seni bekliyor. Tabii ki dersler, sınavlar, ÖSS ve SBS ile de mücadele zamanı... Biliyoruz, bu işler zor ve yorucu ama koçunla hedeflerine ulaşmaya ne dersin?

Candan DURUSÖZ

Bu koçluk öyle bildiğin basketbol koçluğu değil. Sınavlara hazırlanırken, başarını arttırmak, güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek için sana her açıdan destek olacak eğitim, kariyer ve öğrenci koçluğu. Koçluk sistemi hakkında bir şeyler öğrenmeye ne dersin?

1 KOÇUNU SEÇERKEN
Seni anlayacak ve sana yardımcı olacak bir koç, başarını arttırmada çok büyük önem taşıyor. Çünkü ancak seni anlayış bir sana gerçek anlamda yardımcı olabilir. Bu kişinin profesyonel koçluk eğitimi almış olması da şart tabii ki.

2 KARŞIKLILIK GÜVEN
Hedeflerin doğrultusunda koçunla uzun bir süre birlikte oluyorsunuz. Bu yüzden koçunun sana güven vermesi çok önemlidir. Çünkü ailenle bile paylaşmadığın sorunlarını koçunla paylaşıyorsunuz. Ve birlikte çözüm üretiyorsunuz.

3 KOÇUNLA GÖRÜŞMELERİN
Koçunla yapacağın görüşmelerin, hedeflerine ve planlarına göre değişiyor. İlk olarak koçunla tanışıyor ve birbirinizi yakından tanınıyorsunuz. İkinci görüşmenizde ise hedef belirleniyor.



Öyle mi yapamam, böyle mi yaparım? Keşke bir koçum olsa da ona sorardım!

Ve bu hedef doğrultusunda görüşme günlerinizi saptıyorsunuz. Genellikle görüşmeler haftada 1 yapıyor. Hedefine göre bu görüşmeler haftada 2 kere, 2 haftada 1 ya da ayda 1 olarak değişebilir.

4 SEN, KOÇUN VE AİLEN
Bu çalışma sisteminde sadece seninle değil, ailenle de sürekli görüşmeler yapıyor. Öğrenci koçluğunda ailenin, motivasyonuna katkısı çok fazla. Sadece ailen senden beklentileri değil, senin de aileden beklentilerin masaya yatırılıyor. Hem böyle olduğunda koçun arada, bir aracı görevi görüp, ilişkinin düzene girmesini sağlıyor. Yani ailen

sana sürekli "çalış" demelerinin de önüne geçiyor.

5 YETENEKLERİN VE SEN
Koçun sadece okul, ders veya sınav başarılarını ilgilendiriyor, ilgi alanlarının ve yeteneklerinin saptanmasında da sana yardımcı oluyor. Birlikte hazırlanan planda "Şu kadar saat ders çalışabilirim" yanında, "Şu kadar saat sosyal faaliyetle uğraşabilirim" de diyebilirsiniz. Zaten sürekli ders çalışarak başarılı olamayacağını artık sen de biliyorsunuz. Biraz da sosyal hayat değil mi?

NOT: YARDIMLARINDAN DOLAYI FA COACH ACADEMY'YE TEŞEKKÜR EDİRİZ.

ELGİZ HENDEN (KARİYER VE EĞİTİM KOÇU)

"Öğrenci ve koç ayı üzerine düzenli çalışırken, başarıya ulaşmamak nevedeyse imkansızdır."

"Öncelikle ben, öğrencimin kendini tanımasını sağlıyorum. Kendini tanımaya başladıktan sonra zaten öğrencim "Ben ne istiyorum ve istediğime nasıl ulaşırım?" sorusunu sormaya başlıyor. Kendini tanımaya başlayan öğrenci için sistemli çalışmak sorun olmuyor. Kendini tanıma sürecinde öğrenme biçimini, dikkat süresini ve yoğunluğunu, kendini neyin motive ettiğini öğreniyor. Ve başarıya ulaşmak problem olmaktan çıkıyor, çünkü başarı kendiliğinden geliyor. Öğrencime "Bak bu senin pozitif yönün. Sen konusunda harikasin" dediğimde öğrencim şaşırıyor. Çünkü kendinde varolan; ancak fark etmediği özelliklerini görüyor."



YASEMİN BAŞLANTI (KARİYER VE EĞİTİM KOÇU)

"Herkes yapabilme gücüne sahiptir. Önemli olan hedef belirlemek, çok istemek, aracı olmak ve inanmaktır."

"Her şeyden önce öğrencime kesinlikle 'şöyle çalışman gerekir, bu plana uygun çalışmalısın' demiyorum, yani onu bir kalıba sokmuyorum. Çünkü her öğrenci ne yapması, ne yapmaması gerektiğini çok iyi biliyor; ama eyleme geçmekte ve hedef belirlemede zorlanıyor. Hedeflerini kimi zaman popülerleştirebilir, kimi zaman da ailesinin isteklerine göre belirleyebilir. Ben onlara 'Sen aslında ne istiyorsun? Neyi yaptığında mutlu olacağını?' sorularını sorup, cevapları bulmalarına yardımcı oluyorum. Haftada 1 öğrencilerimle görüşüyorum. Onları belirli sınırlar çerçevesinde serbest bıraktığım için sorumluluklarının farkında oluyorlar. Doğal olarak sistemli çalışmamda, motivasyon ve özgüven ekatliği gibi sorunlar ortadan kalkıyor."

PSK. DAN. ŞAMİL SARIBAŞ (YAŞAM VE ÖĞRENCİ KOÇU)

"Öncelikle yapman gerekenleri, yapman gereken zamanında ve yapılması gerektiği şekilde yap. İstesen de istemesen de yapı!"

"Her şeyden önce koçluğunu yaptığım tüm öğrencilerime, aslında başarılı öğrencilerin dikkat çekecek kadar yetenekli, zeki ve özel olmadıklarını; sadece ne istediklerini ve ne yapmaları gerektiğini bilen, bunun için çaba gösteren öğrenciler olduklarını anlatmaya çalışıyorum. Koçluğunu yaptığım öğrencilerime düzenli olarak haftada 1 gün, 1 saat ve ortalama 10-12 hafta boyunca görüşüyorum. Fakat öğrencilerim bana e-posta ve cep telefonu aracılığıyla da ulaşabiliyorlar. Öğrencilerimin enerjisini çalan şeyleri onlarla birlikte listeleyip, bunları hayatlarından temizlemeye çalışıyoruz. Mesela 'Bu sınavı mutlaka kazanmalıyım' yerine 'Bu sınavı kazansam iyi olur'u tercih etmeleri gerektiğini öğretiyorum."



gerçek başarı öyküleri

YASEMİN BAŞLANTI ANLATIYOR...

"Her öğrencide çok sayıda öğrencim olabilir. Zayıf olan bir öğrencim OKS'ye hazırlanıyordu. Önce bana sınavda istediği başarıya ulaşamayacağını söyledi. Aslında hedefi Polis Kolejiydi. Bir senelik bir çalışmadan sonra takdir alarak okulundan mezun oldu ve sınavı çok iyi geçti."

ELGİZ HENDEN ANLATIYOR...

"Bir öğrencim ile ÖSS'ye 2 ay kala çalışmaya başladık. O güne kadar hiç 165'in üzerinde puan almamıştı. Belirgin bir hedefi yoktu, kararsızdı. Kendinin ve ailesinin isteği arasında kalmıştı. Önce hedefini belirgin bir hale getirdik. (Hedefi Bigli Üniversitesi, Hukuk Fakültesiydi.) Yapmış çalışmaları sonucunda puanı yükseldi; yükselince başarılabileceğine inancı arttı."

Gerçek sınavda 227 puan almıştı hedeflemişti. Ve sınavda 226 puan aldı. Şu an Bigli Üniversitesi'nde okuyor. Sınav sonuçları açıklandıktan sonra öğrencime "Bunu nasıl başardın?" diye sorduğumda "Sizle çalışmaya başladığımda hedefim çıktı" dedi.

SAMİL SARIBAŞ ANLATIYOR...

"Bazılarla karşılaştığımda çok mutlu oluyorum. Sınavlara ilgili bir örnek verecek olursam; 100 soru üzerinden ortalama 35-40 net yapabilen bir öğrencime, ilk görüşmede 70 ve üstünde net yapabileceğini anlattım. Önce inanmamıştı; fakat birlikte çalışmaya başlayıp, 80 civarında net yaptığında kimiz de mutlu olmuştuk. Her zaman şunu söylemişimdir "Ne yapabileceğini bilmiyorsun!" Bu nedende sonuçun ne kadar iyi olabileceğini görmen için ısrarla çalışman gerekir."



Okuluma, baştanın baştan benim aldım!



KEMAL SEZER, 14

"Onunla konuşmak beni rahatlattı. Her şey onunla paylaşabiliyordum. Sınavlardan önce koçumla konuşmak motivasyonumun artmasına yardımcı oldu. Koçum uğurum oldu diyebilirim."



İŞİL ORHAN, 14

"Koçum motivasyonumun artmasına yardımcı oldu. Onunla arkadaş gibiydim. Kendime olan güvenim arttı. Sosyal ve arkadaş çevrem genişlemesine sağladı. Verdiği öğütlerle bana destek oldu."



YASIN ONUR GÜRBÜZ, 15

"Koçumla çalışmaya başladıktan sonra kendime güvenim arttı. Sınavdan korkuyordum ve ailem çalışmam konusunda baskı yapıyordu. Ben de bundan çok bunalmışım. Çok dikkatiz ve dalgıncım, bunu çevremdekiler de söylüyordu. Sonra koçumla tanıştım ve yaptığımız çalışmalar sonucunda, aslında unutkan ve dikkatiz olmadığımı anladım. OKS'deki hedefim 380 puanı. O ana kadar en fazla 290 puan almıştım. Sınavda girdim ve 382 puan aldım. Sadece OKS için değil, gelecek için de çalışmış oldum."