

Tokay Akademi Öğrenci Koçluk Planlaması

Adım 1: Başlangıç Değerlendirmesi ve Hedef Belirleme

- Öğrenciyle bire bir görüşme düzenlenir.
- Öğrencinin hedefleri, sınav tercihleri ve beklentileri üzerine konuşulur.
- Mevcut durumu, güçlü ve zayıf yönleri değerlendirilir.
- Hedeflenen bölüm veya programlar için hedef puanlar belirlenir.

Adım 2: Öğrencinin Bireysel İhtiyaçlarına Uygun Planlama

- Öğrencinin öğrenme tarzını ve çalışma alışkanlıklarını anlamak için bir değerlendirme yapılır.
- Öğrencinin enerji seviyeleri ve en verimli çalışma saatleri belirlenir.
- Ders çalışma planları, dinlenme zamanları ve tekrar periyotları oluşturulur.

Adım 3: Öğrenme Stratejileri ve Teknikleri

- Öğrenciye etkili öğrenme stratejileri öğretilir: not alma, özet çıkarma, soru çözme teknikleri gibi.
- Zorlu konulara özel yaklaşımlar geliştirilir.
- Deneme sınavlarının ve soru bankalarının nasıl kullanılacağı anlatılır.

Adım 4: Motivasyon ve Stres Yönetimi

- Öğrencinin motivasyonunu yüksek tutacak kişisel hedefler ve ödüllendirme sistemleri oluşturulur.
- Stresle başa çıkma stratejileri ve rahatlama teknikleri öğretilir.
- Olumsuz düşünceleri tanımlamak ve olumlu düşünce kalıpları geliştirmek için çalışmalar yapılır.

Adım 5: İlerleme İzleme ve Değerlendirme

- Düzenli olarak öğrencinin ilerlemesi izlenir.
- Deneme sınavları ve quizlerle performans takip edilir.
- İlerleme raporları oluşturulur ve eksiklikler belirlenir.

Adım 6: İletişim ve Destek

- Düzenli koçluk oturumları veya iletişim kanalları oluşturularak öğrenciyle sürekli temas halinde olunur.
- Öğrencinin sorularını yanıtlamak, karşılaştığı zorluklara çözüm önerileri sunmak için iletişim kanalları açık tutulur.

Adım 7: Sonuç Değerlendirmesi ve Son Adımlar

- Sınav yaklaştığında son bir değerlendirme yapılır.
- Öğrenciyle sınav stratejileri ve sınav günü hazırlığı üzerine görüşmeler yapılır.
- Öğrenciyi motive ederek sınav sürecine pozitif bir şekilde yaklaşmasını sağlamak için destek verilir.

Adım 1: Başlangıç Değerlendirmesi ve Hedef Belirleme

1.1. Öğrenci Tanıtımı ve İlk Görüşme

- Öğrenciyle tanışma ve samimi bir ortam oluşturma.
- Öğrencinin sınav hedefleri ve beklentileri üzerine konuşma.
- Öğrencinin akademik geçmişi, sınav deneyimleri ve güçlü yönleri hakkında bilgi alma.

1.2. Hedef Belirleme

- Öğrencinin hangi üniversite bölümlerini veya programlarını hedeflediğini belirleme.
- İlgilendiği alanlar ve kariyer hedefleri hakkında konuşma.
- Öğrencinin hedef puanlarını ve sınav sonuçlarına yönelik beklentilerini anlama.

1.3. Mevcut Durum Değerlendirmesi

- Öğrencinin sınav öncesindeki akademik durumunu belirleme.
- Daha önceki sınav sonuçlarını ve öğrenme alışkanlıklarını inceleme.
- Güçlü ve zayıf yönleri tespit etme, hangi derslerde daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyduğunu belirleme.

1.4. Zaman ve Kaynak Değerlendirmesi

- Öğrencinin günlük/haftalık rutinini anlama, hangi saatlerde daha enerjik olduğunu tespit etme.
- Öğrencinin ders çalışma süreleri, molalar ve dinlenme zamanları hakkındaki alışkanlıklarını gözden geçirme.
- Mevcut ders kitapları, notlar, deneme sınavları gibi kaynakları belirleme.

1.5. Hedefe Ulaşmak İçin Planlama

- Öğrenciyle birlikte hedeflere ulaşmak için gerçekçi bir zaman çizelgesi oluşturma.
- Öğrencinin haftalık ders çalışma saatlerini ve deneme sınavı tarihlerini belirleme.
- Kısa vadeli (haftalık/aylık) hedefler ve uzun vadeli hedefler belirleme.

1.6. Motivasyon ve Beklentileri Yönetme

- Öğrencinin sıkıntıları ve kaygıları hakkında konuşma.
- Başarıya ulaşmak için motivasyon kaynakları ve yöntemleri belirleme.
- Öğrencinin başarıya giden yolda karşılaşılabileceği zorluklar hakkında konuşma ve çözüm önerileri sunma.

Bu adım, öğrencinin başlangıç noktasını ve hedeflerini anlamak için temel bir değerlendirme ve planlama sürecini içerir. Öğrencinin bireysel ihtiyaçlarına göre bu planlama esnek bir şekilde uyarlanabilir. Öğrenciye yönelik ayrıntılı bir başlangıç değerlendirmesi yaparak, ilerleyen adımlarda daha kişiye özel bir koçluk planı oluşturabilirsiniz.

Adım 2: Öğrencinin Bireysel İhtiyaçlarına Uygun Planlama

2.1. Öğrenme Tarzı ve Çalışma Alışkanlıkları Analizi

- Öğrencinin öğrenme tarzını belirleme: görsel, işitsel veya kinestetik.
- Ders çalışma alışkanlıklarını inceleme: tek seferde uzun süreli mi çalışıyor, aralıklı mı çalışıyor?
- Öğrencinin en verimli çalışma saatleri ve öğrenme ortamını tespit etme.

2.2. Etkili Zaman Yönetimi Stratejileri

- Öğrenciyle birlikte haftalık/daily çalışma planları oluşturma.
- Ders çalışma süreleri, mola zamanları ve dinlenme periyotları belirleme.
- Acil ve önemli görevleri önceliklendirme ve zaman yönetimi becerilerini geliştirme.

2.3. Ders Çalışma Teknikleri ve Stratejileri

- Öğrencinin öğrenme tarzına uygun ders çalışma tekniklerini öğretme.
- Not alma, özet çıkarma, kavram haritaları oluşturma gibi yöntemleri anlatma.
- Zorlu konuları ele alma stratejilerini belirleme.

2.4. Tekrar ve Gözden Geçirme Planları

- Etkili tekrar stratejileri oluşturma: periyodik tekrarlar, aktif geri çağırma yöntemleri.
- Daha önce öğrenilen konuları gözden geçirme programları oluşturma.
- Deneme sınavlarını çözümlenme ve eksik noktaları belirleme.

2.5. Enerji Yönetimi ve Dinlenme

- Öğrencinin enerji seviyelerini takip etme ve çalışma periyotlarını buna göre ayarlama.
- Verimli çalışma için kısa dinlenme araları önerme.
- Hafta sonları veya boş zamanlarda stresten uzaklaşmak için hobiler ve rahatlama aktiviteleri önerme.

2.6. Hedeflere Ulaşmak İçin Adaptasyon

- Planın öğrencinin güncel ihtiyaçlarına uygun olduğundan emin olma.
- Öğrencinin sıkıntıları ve zorluklarına hızlıca çözüm bulabilme yeteneği geliştirme.
- Gelişen hedeflere ve ihtiyaçlara uygun olarak planı güncelleme.

Bu adım, öğrencinin öğrenme tarzı, çalışma alışkanlıkları ve enerji seviyelerini anlayarak bireysel ihtiyaçlarına uygun bir çalışma planı oluşturmayı amaçlar. Öğrencinin rahat ettiği ve verimli çalışabileceği bir strateji belirlemek, daha etkili bir sınav hazırlığı sağlamak açısından kritik bir adımdır.

Adım 3: Öğrenme Stratejileri ve Teknikleri

3.1. Çeşitli Öğrenme Yaklaşımları Öğretimi

- Öğrenciye görsel, işitsel ve kinestetik öğrenme yöntemlerini anlatma.
- Her bir öğrenme tarzına uygun ders çalışma teknikleri ve kaynakları sunma.
- Öğrencinin en etkili öğrenme tarzını bulmasına yardımcı olma.

3.2. Not Alma Teknikleri ve Stratejileri

- Öğrenciye etkili not alma yöntemlerini öğretme: anahtar kelimeler, önemli noktaları vurgulama.
- Sınıf notlarını düzenleme ve inceleme yöntemlerini sunma.
- Ders notlarının sık sık gözden geçirilmesinin önemini vurgulama.

3.3. Özet Çıkarma ve Kavram Haritaları Oluşturma

- Öğrenciye özet çıkarma ve kavram haritası oluşturma tekniklerini öğretme.
- Karmaşık konuları daha basit ve anlaşılır hale getirmenin yollarını gösterme.
- Öğrencinin büyük resmi anlamasını sağlayarak derinlemesine öğrenmeyi teşvik etme.

3.4. Soru Çözme Teknikleri ve Stratejileri

- Deneme sınavları ve örnek soruların nasıl kullanılacağını anlatma.
- Farklı soru tiplerine karşı nasıl yaklaşılacağını öğretme.
- Soru analizi yaparak hataları anlama ve geliştirme stratejileri sunma.

3.5. Etkili Tekrar Yöntemleri

- Aktif öğrenmeyi destekleyen tekrar yöntemlerini açıklama.
- Parçalı tekrar, zamanla genişleyen tekrar gibi yöntemleri önerme.
- Öğrencinin unutma eğilimini azaltarak kalıcı öğrenmeyi teşvik etme.

3.6. Zorlu Konuları Ele Alma Stratejileri

- Zorlu konuları ele alma cesaretini ve yöntemlerini geliştirme.
- Aşamalı olarak zorluk seviyesini artırarak zor konuları çözme stratejileri sunma.
- Öğrencinin başarısızlık korkusu yerine öğrenme fırsatlarına odaklanmasını sağlama.

Bu adım, öğrencinin çeşitli öğrenme stratejileri ve teknikleri kullanarak daha etkili bir şekilde öğrenmesini amaçlar. Öğrencinin öğrenme tarzına uygun yaklaşımları öğrenmesi ve kendi öğrenme sürecini daha iyi yönetmesi için temel beceriler kazanması önemlidir.

Adım 4: Motivasyon ve Stres Yönetimi

4.1. Kişisel Motivasyonun Anlaşılması

- Öğrencinin neden sınavı geçmek istediğini anlama ve bu hedefleri güçlendirmek.
- Kariyer hedeflerini ve gelecekteki fırsatları göz önünde bulundurarak motivasyon sağlama.
- Motivasyonun sınav hazırlığının temel itici gücü olduğunu vurgulama.

4.2. Küçük ve Büyük Hedefler Belirleme

- Büyük hedeflerinizi küçük ve ulaşılabilir parçalara bölmeyi öğretme.
- Her bir hedefin gerçekleştiğinde nasıl daha yaklaştığını hissettirecek şekilde ilerlemeyi gösterme.
- Hedeflere ulaşıldıkça motivasyonun artacağını vurgulama.

4.3. Olumlu Düşünce Alışkanlıkları Geliştirme

- Olumsuz düşünceleri tanıma ve yerine olumlu düşünceleri yerleştirme pratiği yapma.
- Başarıya ve güçlü yönlerine odaklanmayı öğretme.
- Olumsuz düşüncelerin sınav performansını nasıl etkileyebileceğini açıklama.

4.4. Stresin Tanınması ve Başa Çıkma Yolları

- Stresin doğal bir reaksiyon olduğunu anlatma ve nasıl başa çıkılacağını öğretme.
- Derin nefes alma, meditasyon ve kas gevşetme gibi stres azaltma tekniklerini önerme.
- Stresin motivasyonu olumsuz etkileyebileceğini ve başarılı olma yolunda bir engel olabileceğini vurgulama.

4.5. Hobiler ve Dinlenme Aktiviteleri

- Öğrencinin stresten uzaklaşması ve enerji toplamasını sağlayacak hobileri belirleme.
- Spor, sanat, müzik gibi aktivitelerin motivasyonu artırıcı etkilerini vurgulama.
- Haftada düzenli olarak dinlenme ve eğlence zamanları oluşturmanın önemini anlatma.

4.6. Moral ve Kendine Güvenin Artırılması

- Öğrencinin daha önceki başarılarını hatırlatma ve bu başarılarına odaklanmasını sağlama.
- İyimser bir tutumun ve kendine güvenin sınav performansını nasıl etkileyebileceğini anlatma.
- Öğrencinin güçlü yönlerini ve başarılarını düzenli olarak hatırlamasını teşvik etme.

Bu adım, öğrencinin motivasyonunu yüksek tutarak stresle başa çıkmasını ve olumlu bir düşünce kalıbı geliştirmesini amaçlar. Motivasyon ve stres yönetimi, sınav sürecindeki başarının anahtarıdır.

Adım 5: İlerleme İzleme ve Değerlendirme

5.1. Düzenli İlerleme Kontrolleri

- Öğrenci ile düzenli aralıklarla toplantılar düzenleme.
- Öğrencinin çalışma planını, hedeflerini ve ilerlemesini gözden geçirme.
- Güçlü yönleri ve geliştirilmesi gereken alanları tanımlama.

5.2. Deneme Sınavları ve Performans Değerlendirmesi

- Öğrencinin deneme sınavlarını çözmesini sağlama.
- Deneme sınavlarının sonuçlarını analiz ederek eksik noktaları belirleme.
- İlerleme raporları oluşturarak öğrencinin gelişimini izleme.

5.3. Hedeflere Uygunluğun Değerlendirilmesi

- Öğrencinin hedeflerine ne kadar yaklaştığını değerlendirme.
- İlk belirlenen hedef puanlarının ne kadarına ulaşıldığını gözlemleme.
- Gelişen hedeflere ve ihtiyaçlara uygun olarak çalışma planını güncelleme.

5.4. Eksik Noktaların Belirlenmesi ve Giderilmesi

- Deneme sınavları ve performans analizi ile öğrencinin eksik olduğu konuları tanımlama.
- Öğrencinin zayıf noktalarını güçlendirmek için ekstra çalışma ve tekrar planları yapma.
- Öğrencinin gelişimini takip ederek eksik noktaların zamanla nasıl azaldığını gösterme.

5.5. Motivasyonun ve Performansın İzlenmesi

- Öğrencinin motivasyon seviyelerini ve çalışma disiplinini değerlendirme.
- İlerlemenin artışıyla birlikte öğrencinin motivasyonunun nasıl arttığını gösterme.
- Başarı öyküleri ve örneklerle öğrencinin daha önceki başarılarına odaklanmasını sağlama.

5.6. Hedefe Yaklaşırken İlave Adımlar

- Öğrenciye, hedeflere ulaşırken son adımların nasıl atılacağını açıklama.
- Son birkaç hafta içinde daha yoğun bir tekrar stratejisi önerme.
- Sınav gününe yaklaşırken motivasyonu ve odaklanmayı yüksek tutacak son ipuçları sağlama.

Bu adım, öğrencinin ilerlemesini yakından izleyerek eksik noktaları belirlemeyi, performansı değerlendirmeyi ve hedeflere daha yaklaşırken ekstra adımlar atmaya odaklanmayı amaçlar. Değerlendirme ve ilerleme izleme süreci, öğrencinin sınav hazırlığına daha fazla odaklanmasını ve gelişimini en üst düzeye çıkarmasını sağlar.

Adım 6: İletişim ve Destek

6.1. Düzenli İletişim Kanalları Oluşturma

- Öğrenciyle sık sık iletişimde olabileceğiniz iletişim kanalları belirleme (mesaj, e-posta, video görüşmeler vs.).
- İletişim kanallarının ne zaman kullanılacağını ve öğrencinin herhangi bir sorusu veya ihtiyacı olduğunda nasıl ulaşabileceğini açıklama.
- İletişimin sürekli ve kolay bir şekilde sürdürülmesini sağlama.

6.2. Soruları Yanıtlama ve Rehberlik Sağlama

- Öğrencinin sorularını zamanında yanıtlama.
- Karşılaşılan zorluklar veya anlamakta güçlük çekilen konular hakkında rehberlik sağlama.
- Öğrencinin ihtiyaçlarına göre özelleştirilmiş çözümler ve öneriler sunma.

6.3. Sınav Stratejileri ve Rehberlik Sunma

- Sınav günü ve öncesinde sınav stratejileri, zaman yönetimi ve sınav sırasındaki taktikler hakkında öneriler verme.
- Sınav öncesi gerginlikle başa çıkma ve odaklanma yöntemleri öğretme.
- Sınav günü için rehberlik sunarak öğrencinin sakin ve hazır hissetmesini sağlama.

6.4. Moral Desteği ve Motivasyon Sağlama

- Öğrencinin moralini yükseltmek ve sınav sürecindeki zorluklarla başa çıkmasına yardımcı olmak.
- Olumlu sonuçlar elde etme konusunda öğrenciyi desteklemek ve motive etmek.
- Öğrencinin başarılarına vurgu yaparak süreci olumlu bir şekilde tamamlamasını sağlama.

6.5. İlerleme Güncellemeleri ve Uyarılar

- Düzenli olarak öğrencinin ilerlemesini ve hedeflere ne kadar yaklaştığını güncellemelerle takip etme.
- Eksik noktaları ve zayıf alanları yeniden vurgulayarak öğrencinin üzerinde çalışması gereken alanları hatırlatma.
- Öğrencinin hedeflere daha yaklaştıkça ve başarıya daha fazla yaklaştıkça motive etme.

6.6. Destek Grupları ve Kaynaklar Sunma

- Öğrencilere grup çalışmaları veya öğrenme topluluklarına katılma fırsatları sunma.
- İlgili kaynakları, ders materyallerini ve online platformları önerme.
- Öğrencinin çevresinde sınav hazırlığı sürecini destekleyen kaynakları ve kişileri yönlendirme.

Bu adım, öğrenciye sınav hazırlığı sürecinde sürekli destek ve rehberlik sunmayı amaçlar. İletişim ve destek, öğrencinin motivasyonunu yüksek tutarak ihtiyaç duyduğu yardımı almasını sağlar.

Adım 7: Sonuç Değerlendirmesi ve Son Adımlar

7.1. Sınav Öncesinde Son Değerlendirme

- Öğrenciyle bir araya gelerek sınav hazırlığı sürecini gözden geçirme.
- Hedeflere ne kadar yaklaşıldığını ve hangi alanlarda gelişme sağlandığını değerlendirme.
- Öğrencinin motivasyonunu ve özgüvenini son bir kez güçlendirme.

7.2. Sınav Stratejileri ve Son Hatırlatmalar

- Sınav günü için son taktikleri ve stratejileri hatırlatma.
- Zaman yönetimi, sınav sorularına yaklaşım ve stresle başa çıkma stratejilerini tekrar vurgulama.
- Öğrenciyi sakinleştirme ve sınav anındaki odaklanmayı artırma.

7.3. Sınav Günü Hazırlığı

- Öğrenciye sınav günü için nasıl hazırlık yapması gerektiğini anlatma.
- Gereken belgeleri, malzemeleri ve sınav yeri bilgilerini hatırlatma.
- Sınav günü sabah rutini, beslenme ve dinlenme önerileri sunma.

7.4. Son Onay ve Destek

- Öğrenciye son bir kez başarı dileklerini ileterek sınav gününe moral verme.
- Öğrencinin kendine güvenini artırmak ve sakin bir zihinle sınava girmesini sağlamak.
- Sınav sonuçları ne olursa olsun, öğrenciye destek olmaya devam edeceğinizi belirtme.

7.5. Sınav Sonrası Değerlendirme ve İlerleme Planı

- Sınav sonrası öğrenciyle bir görüşme düzenleyerek sınavın nasıl geçtiğini değerlendirme.
- Eksik noktaları ve başarıları inceleme.
- Gelecekteki akademik ve kariyer hedeflerine yönelik bir plan yapma ve gerektiğinde destek sağlama.

7.6. Öğrenci İle İletişimin Devamı

- Sınav sonrası da öğrenciyle iletişimin devam ettiğini vurgulama.
- Öğrencinin başarılarından ve yeni hedeflerinden haberdar olma.
- Öğrencinin gelecekteki adımlarına yönelik tavsiye ve rehberlik sunma.

Bu adım, sınav sonuçlarını ve sınav günü deneyimini değerlendirmeyi, öğrenciye son destek ve rehberlik sunmayı amaçlar. Öğrenciye sınav sürecinin son aşamalarında da destek olarak, sınav sonrası planlarını ve gelecekteki hedeflerini belirlemesine yardımcı olunur.