

“Çok Çalışmak Değil, Değer Üretmek” Farkındalık Çalışması

TEAMHDTS



BÖLÜM 1 – GERÇEK SORUNU GÖRME (Durum Analizi)

Amaç: Kişinin meşguliyet ile değer üretimi arasındaki farkı fark etmesi

Aşağıdaki soruları yazılı yanıtlayın:

- Gün içinde yaptığım işlerin % kaçını gerçekten sonuç üretiyor?
- Gün sonunda yorgunluğum daha çok **fiziksel**, **zihinsel** yoksa **duygusal** mı?
- En çok zaman alan işlerim beni büyütüyor mu, sadece meşgul mü ediyor?
- Son 3 ayda beni ileri taşıyan somut çıktılarım neler?

 **Psikolojik Not:** Sürekli meşguliyet, çoğu zaman “yetersiz hissetmeme” karşı savunma davranışıdır.

 **İK Notu:** Kurumlarda performans düşüklüğünün nedeni çoğu zaman kapasite değil, odak dağınıklığıdır.

BÖLÜM 2 – DEĞER TANIMINI NETLEŞTİRME

Değer üretmek = Bir işin, zaman ve enerji yatırımına kıyasla **etki oluşturmalarıdır**.

Şunları yazın:

Yaptığım İş	Kime Değer Katıyor?	Ölçülebilir Etkisi Ne?	Yapmazsam Ne Olur?
-------------	---------------------	------------------------	--------------------

► Eğer “yapmazsam fark edilmez” dediğiniz işler fazlaysa, enerjiniz yanlış yerde olabilir.

BÖLÜM 3 – ENERJİ KAÇAKLARI HARİTASI

Aşağıdakilerden hangileri sizde var?

- Her işe “ben yapayım” deme
- Net olmayan görev tanımları
- Sürekli acil iş döngüsü
- Sınır koyamama
- Mükemmeliyetçilik
- Onay ihtiyacı

 **Psikoloji Perspektifi:** Bunlar çoğu zaman öğrenilmiş hayatta kalma stratejileridir, performans alışkanlığı değil.

 **İK Perspektifi:** Yüksek performanslı çalışanlar tükenmez; yanlış konumlandırılmış çalışanlar tükenir.

BÖLÜM 4 – DEĞER ODAKLI ÇALIŞMA MODELİ

Her gün için sadece **3 alan** yazın:

1. **Bugün gerçekten etki yaratacak tek iş ne?**
2. **Yapmazsam kimse fark etmeyecek iş ne? (Ele)**
3. **Devredebilir miyim? Kime?**

Bu egzersiz, beyni “meşgul ol” modundan “önceliklendir” moduna geçirir.

BÖLÜM 5 – KİŞİSEL DEĞER ÜRETİM FORMÜLÜ

Aşağıdaki cümleyi tamamlayın:

“Ben en yüksek değeri, _____ yaparken, _____ kişilere, _____ sonuç üretirken sağlıyorum.”

Bu cümle sizin **mesleki kimlik özünüzdür**.

BÖLÜM 6 – ZİHİNSEL DÖNÜŞÜM

Eski İnanç	Yeni İnanç
Çok çalışırsam değerliyim	Etki yaratırsam değerliyim
Her şeye yetişmeliyim	Doğru şeye odaklanmalıyım
Yorulmak başarı göstergesidir	Netlik başarı göstergesidir

Her gün 5 dk bunun üzerinde çalış. 21 gün süre!

🧠 Beyin, inanç değiştiğinde davranışı günceller.

BÖLÜM 7 – MİKRO DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ

Önümüzdeki 1 hafta için:

- Bırakacağım 1 iş:
- Devredeceğim 1 iş:
- Stratejik odaklanacağım 1 iş:

Küçük davranış değişimi → kontrol hissi → motivasyon artışı → sürdürülebilir performans.

Başarı çok çalışınca değil, doğru yere çalışınca gelir.

Gerçek profesyonel olgunluk, “daha fazla yapmak” değil, değer üretmeyi bırakabilmektir.

TeamHDTS

Kişisel Mentorluk Başvuru Formu

Ad Soyad:

E-posta:

Telefon:

Şu anki rolünüz:

En çok zorlandığınız alan:

Bu mentorluktan beklentiniz:

Ayırabileceğiniz haftalık süre: