BİREYSEL KOÇLUK OTURUM PLANLARI

14 oturum · 2 haftada bir · 20–30 dakika · [OKUL ADI]

Her oturum aynı akışı izler: açılış sorusu (3 dk) → önceki görevin değerlendirilmesi (5 dk) → etkinlik (10–15 dk) → küçük görev ve kapanış (3 dk) → koç notu (oturumdan sonra, 5 dk). Oturumlar öğrencinin ihtiyacına göre yer değiştirebilir. Koçluk terapi değildir; risk belirtisi fark edildiğinde El Kitapçığı'ndaki yönlendirme protokolü uygulanır.

OTURUM LİSTESİ

No	Konu	Zaman
B1	Tanışma ve güçlü yönler	Eylül, 3–4. hafta
B2	Hedef lise ve SMART hedef	Ekim, 1–2. hafta
B3	Haftalık çalışma programı kurma	Ekim, 3–4. hafta
B4	Konu eksiklerinin tespiti	Kasım, 1–2. hafta
B5	Türkçe paragraf/okuma ve Matematik soru çözüm stratejisi	Kasım, 3–4. hafta
B6	Fen kavram öğrenimi ve sözel derslerde tekrar	Aralık, 1–2. hafta
B7	Dikkat dağıtıcılar ve telefon/ekran yönetimi	Aralık, 3–4. hafta
B8	Dönem değerlendirmesi ve tatil çalışma planı	Ocak, 1–2. hafta
B9	Motivasyon düşüşleriyle baş etme	Şubat, 1–2. hafta
B10	Tekrar stratejileri ve deneme sonrası rutin	Mart, 1–2. hafta
B11	Sınav kaygısı (psikoeğitim düzeyinde)	Nisan, 1–2. hafta
B12	Uyku, beslenme ve son haftaların planı	Mayıs, 1–2. hafta
B13	Sınav günü planı	Mayıs, 3–4. hafta
B14	Sonuç değerlendirmesi ve tercih süreci	Haziran, sonuçlar açıklandıktan sonra

B1 · Tanışma ve güçlü yönler

Zaman	Eylül, 3–4. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Güven ilişkisi kurmak; koçluğun ne olduğunu ve gizlilik sınırlarını açıklamak; öğrencinin güçlü yönlerini görünür kılmak.
Açılış sorusu	“Okulda seni en çok ne mutlu ediyor? Bir şeyi başardığında bunu nasıl başarmıştın?”
Etkinlik	Koç, koçluğun ne olduğunu 1 dakikada anlatır ("Ben sana ders anlatmayacağım; birlikte plan yapacağız, sen karar vereceksin"). Gizlilik ve istisnası (güvenlik) açıklanır. "Güçlü yön kartları": öğrenci listeden 3 güçlü yön seçer, her biri için bir örnek anlatır. Ön görüşme formunun öğrenci bölümü birlikte doldurulur; üçlü sözleşme imzaya gönderilir.
Kullanılacak form	Ön görüşme ve durum analizi formu; Üçlü koçluk sözleşmesi
Öğrenciye küçük görev	Bu hafta güçlü yönlerinden birini kullandığın bir anı not et.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B2 · Hedef lise ve SMART hedef

Zaman	Ekim, 1–2. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Öğrencinin ilgi ve değerlerine uygun hedef lise türünü keşfetmesi ve SMART (belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili, zamanlı) bir ara hedef yazması.
Açılış sorusu	“Üç yıl sonra kendini hangi okulda, hangi derslerle uğraşırken hayal ediyorsun?”
Etkinlik	İlk deneme sonuçları yargısız biçimde birlikte incelenir ("Bu bir başlangıç fotoğrafı"). Lise türleri sayfası birlikte gezilir. Öğrenci hedef lise türünü ve bir yedek seçeneği yazar. SMART hedef örneği: "Kasım sonuna kadar Matematikte her gün 15 soru çözüp deneme netimi 2 artırmaya çalışacağım." Hedef, öğrencinin kendi cümlesiyle yazılır.
Kullanılacak form	Hedef lise ve SMART hedef formu
Öğrenciye küçük görev	Hedef lise türünü evde ailenle konuş; onların düşüncesini not et (karar senin hedefinle birlikte verilecek).

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B3 · Haftalık çalışma programı kurma

Zaman	Ekim, 3–4. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Gerçekçi, okul saatleri ve dinlenmeyi de içeren bir haftalık program hazırlamak.
Açılış sorusu	“Geçen hafta en verimli çalıştığın gün hangisiydi? O gün neyi farklı yaptın?”
Etkinlik	Öğrenci önce sabit saatleri (okul, yemek, uyku, kurs, spor) şablona yazar. Kalan boşluklara 25–30 dakikalık çalışma blokları yerleştirilir (Çalışma Sayacı sayfası tanıtılır). Her güne en az bir "boş/serbest" blok konur. Program 1 hafta denenecek bir taslak olarak kabul edilir.
Kullanılacak form	Haftalık ders çalışma programı şablonu
Öğrenciye küçük görev	Programı 7 gün dene; uyduğun blokları işaretle.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B4 · Konu eksiklerinin tespiti

Zaman	Kasım, 1–2. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Altı derste eksik konuları belirlemek ve öncelik sırası koymak.
Açılış sorusu	“Programın sana nasıl geldi? Hangi blokları yapabildin, hangilerini yapamadın?”
Etkinlik	Program değerlendirmesi (yargısız: "Neyi değiştirelim?"). Konu takip çizelgesi tanıtılır; öğrenci her ders için üniteleri "öğrenildi / tekrar edildi / soru çözüldü" sütunlarına göre işaretler. Her dersten 1 öncelikli eksik konu seçilir.
Kullanılacak form	Konu takip çizelgesi
Öğrenciye küçük görev	Seçtiğin 1 eksik konuyu bu hafta programına yerleştir.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B5 · Türkçe paragraf/okuma ve Matematik soru çözüm stratejisi

Zaman	Kasım, 3–4. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Türkçede okuma ve paragraf sorularına, Matematikte yeni nesil sorulara yönelik strateji kazandırmak.
Açılış sorusu	“Uzun bir soruyla karşılaştığında aklından ilk geçen ne oluyor?”
Etkinlik	Türkçe: Önce soru kökünü oku, sonra paragrafı; anahtar kelimeyi çiz; seçenekleri paragrafa geri dönerek ele. Matematik: "Anla – Planla – Çöz – Kontrol et" adımları; verilenleri ve isteneni ayrı yaz; takıldığında soruyu işaretleyip geç, sonra dön. Öğrenci birer örnek soruda adımları sesli düşünerek uygular. (Branş öğretmenlerinden kaynak önerisi alınabilir.)
Kullanılacak form	Haftalık program; Görüşme kayıt formu
Öğrenciye küçük görev	Günde 1 paragraf seti ve 10 Matematik sorusu; adımları uyguladığın bir soruyu getir.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B6 · Fen kavram öğrenimi ve sözel derslerde tekrar

Zaman	Aralık, 1–2. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Fen Bilimlerinde kavram ilişkilerini kurmak; İnkılap, Din Kültürü ve Yabancı Dilde aralıklı tekrar alışkanlığı kazanmak.
Açılış sorusu	“Bir konuyu gerçekten anladığını nasıl anlarsın?”
Etkinlik	Fen: Bir ünite için 5–7 kavramlık mini kavram haritası çizilir; "Bunu küçük kardeşine nasıl anlatırdın?" tekniği. Sözel dersler: 1-3-7 tekrarı (öğrendikten 1, 3 ve 7 gün sonra kısa tekrar); Yabancı Dilde kelime kartları; İnkılapta olay–neden–sonuç tablosu. İlk deneme analizi yapılmışsa yanlış nedenleri (bilgi eksiği / dikkat / süre) birlikte sınıflandırılır.
Kullanılacak form	Deneme sınavı analiz formu
Öğrenciye küçük görev	Bir Fen ünitesinin kavram haritasını çiz; 1-3-7 tekrarını bir sözel derste uygula.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B7 · Dikkat dağıtıcılar ve telefon/ekran yönetimi

Zaman	Aralık, 3–4. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Çalışırken dikkati dağıtan etkenleri fark etmek ve uygulanabilir bir ekran planı yapmak.
Açılış sorusu	“Çalışırken seni en çok ne bölüyor? Telefon elinde değilken çalışman nasıl değişiyor?”
Etkinlik	Öğrenci bir çalışma saatinde dikkatini bölen şeyleri listeler (bildirim, oda, açlık, yorgunluk…). Her biri için bir küçük önlem seçilir. Ekran ve Dijital Denge paketi yaklaşımıyla "telefonsuz çalışma bloğu" (telefon başka odada / sessizde) planlanır. Yasak değil, plan dili kullanılır.
Kullanılacak form	Görüşme kayıt formu
Öğrenciye küçük görev	Her gün en az 1 telefonsuz çalışma bloğu; nasıl geçtiğini 1 cümleyle not et.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B8 · Dönem değerlendirmesi ve tatil çalışma planı

Zaman	Ocak, 1–2. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	1. dönemi değerlendirmek; dinlenmeyi de içeren bir yarıyıl tatili planı yapmak.
Açılış sorusu	“Bu dönem kendinde gördüğün en önemli değişiklik ne?”
Etkinlik	Deneme ve görev verileri birlikte incelenir; öğrenci kendi gelişimini kendi önceki durumuyla karşılaştırır (başkalarıyla değil). Tatil planı: ilk günler dinlenme; günde 2–3 blok eksik konu; haftada 1 deneme; serbest zaman ve aile zamanı.
Kullanılacak form	Haftalık program (tatil sürümü); Veliye dönemlik geri bildirim formu
Öğrenciye küçük görev	Tatil planını tamamla ve evde paylaş.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B9 · Motivasyon düşüşleriyle baş etme

Zaman	Şubat, 1–2. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Motivasyonun dalgalanmasını normalleştirmek; düşüş dönemleri için kişisel bir plan oluşturmak.
Açılış sorusu	“Son zamanlarda "bırakmak istiyorum" dediğin bir an oldu mu? O an ne işe yaradı?”
Etkinlik	Ara öz değerlendirme formu doldurulur. "Motivasyon kartı": hedefin neden önemli olduğu, zorlandığında yapabileceği 3 şey, destek isteyebileceği 2 kişi. Küçük başarıları görünür kılma (bitirilen blokların işaretlenmesi). Uzun süreli isteksizlik, uyku/iştah değişikliği gibi işaretler varsa rehberlik servisine yönlendirme değerlendirilir.
Kullanılacak form	Öğrenci öz değerlendirme formu (ara)
Öğrenciye küçük görev	Motivasyon kartını masana as; zorlandığın bir gün kullan.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B10 · Tekrar stratejileri ve deneme sonrası rutin

Zaman	Mart, 1–2. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Yoğun deneme döneminde verimli tekrar ve deneme sonrası analiz rutini kurmak.
Açılış sorusu	“Son denemende seni en çok şaşırtan şey ne oldu?”
Etkinlik	Deneme sonrası 30 dakikalık rutin: (1) yanlış ve boşları işaretle, (2) yanlış nedenini yaz (bilgi eksiği / dikkat / süre), (3) bilgi eksiklerini konu takip çizelgesine ekle, (4) yanlış defterine 3–5 soru aktar. Ayrıca haftalık karma tekrar günü planlanır.
Kullanılacak form	Deneme sınavı analiz formu; Konu takip çizelgesi
Öğrenciye küçük görev	Bir sonraki denemeden sonra rutini uygula ve formu getir.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B11 · Sınav kaygısı (psikoeğitim düzeyinde)

Zaman	Nisan, 1–2. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Sınav kaygısının normal bir tepki olduğunu anlamak; "Dur · Nefes al · Devam et" adımlarını öğrenmek. (Bu oturum Sınav Kaygısıyla Baş Etme paketiyle uyumludur.)
Açılış sorusu	“Sınavdan önce bedeninde neler hissediyorsun? Bu hisler sana ne söylüyor?”
Etkinlik	Kaygının beden, düşünce ve davranış boyutu basit bir çizimle anlatılır; bir miktar kaygının dikkati artırabileceği vurgulanır. **Dur:** Fark et, kalemi bırak. **Nefes al:** 4 sayarak al, 4 tut, 6 sayarak ver (3 tur). **Devam et:** "Bildiğim sorudan devam ediyorum" cümlesiyle bir sonraki soruya geç. Birlikte prova edilir. Kaygı günlük yaşamı belirgin biçimde etkiliyorsa (uyku, okula gelme, yoğun bedensel tepkiler) yönlendirme formu kullanılır; koç etiket koymaz.
Kullanılacak form	Görüşme kayıt formu; gerekirse Rehberlik servisine yönlendirme formu
Öğrenciye küçük görev	"Dur · Nefes al · Devam et" adımlarını günde 1 kez dene; bir denemede kullan.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B12 · Uyku, beslenme ve son haftaların planı

Zaman	Mayıs, 1–2. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Son haftalarda düzenli uyku, beslenme ve hareketin performansa katkısını fark etmek; son haftalar programını sadeleştirmek.
Açılış sorusu	“Kaç saat uyuduğunda ertesi gün en iyi hissediyorsun?”
Etkinlik	Uyku saatinin sınav saatine göre sabitlenmesi; ekranın yatmadan önce bırakılması; kahvaltı ve su; kısa yürüyüş. Son haftalar programı: yeni konu yerine tekrar ve deneme; gerçek sınav saatlerine uygun prova.
Kullanılacak form	Haftalık program (son haftalar sürümü)
Öğrenciye küçük görev	Bir hafta boyunca aynı saatte yat ve kalk.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B13 · Sınav günü planı

Zaman	Mayıs, 3–4. hafta
Süre	20–30 dakika
Amaç	Sınav öncesi akşam, sınav sabahı ve sınav sırasında yapılacakları planlamak; son öz değerlendirme.
Açılış sorusu	“Sınav sabahını nasıl geçirmek istersin? Sınav bittiğinde kendine ne söylemek istersin?”
Etkinlik	Sınav günü kontrol listesi birlikte doldurulur (belgeler, ulaşım, kahvaltı, saat). Oturumlar arası mola planı. Soru atlama ve süre stratejisi tekrar edilir; "Dur · Nefes al · Devam et" kartı hazırlanır. Son öz değerlendirme formu doldurulur. Sınava ilişkin resmî kurallar (yanında bulundurulacak belgeler, giriş saati vb.) için MEB'in güncel LGS başvuru ve tercih kılavuzunu inceleyin.
Kullanılacak form	Sınav günü kontrol listesi; Öğrenci öz değerlendirme formu (son)
Öğrenciye küçük görev	Kontrol listesini evde veli bölümüyle birlikte tamamla.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

B14 · Sonuç değerlendirmesi ve tercih süreci

Zaman	Haziran, sonuçlar açıklandıktan sonra
Süre	20–30 dakika
Amaç	Sonucu yargısız değerlendirmek; ilgi, değer ve resmî bilgilere dayalı bilinçli tercih hazırlığı yapmak.
Açılış sorusu	“Bu yılın sonunda kendinle ilgili öğrendiğin en önemli şey ne?”
Etkinlik	Sonuç, öğrencinin kendi hedefi ve süreciyle birlikte değerlendirilir; duygular için alan açılır. Tercih hazırlık formu doldurulur: ilgi alanları, hedef okul türleri, ulaşım, pansiyon gibi ölçütler. Puan, yüzdelik dilim ve yerleştirme kuralları yalnızca MEB'in güncel tercih kılavuzundan birlikte okunur; koç tahminde bulunmaz. Tercih listesi rehberlik servisiyle gözden geçirilir. Program sonu anketi doldurulur.
Kullanılacak form	Tercih hazırlık formu; Program sonu memnuniyet anketi
Öğrenciye küçük görev	Tercih hazırlık formunu velinle birlikte tamamla.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu