



ZAMAN YÖNETİMİ ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

AYDINLIKEVLER
İHO REHBERLİK
SERVİSİ

Zaman: Yerine konulması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır

1 yıl herkes için

364 gün

1 gün herkes için

24 saat

1 saat herkes için

60 dakikadır

Zaman yönetimi: açısından odaklandığımız gerçek zamanın yönetimidir.

Okula geliş gidiş saati

Derslerin başlama ve bitiş saati

Yemek saati

Kitap okuma saati

Etkinlik saati

Belli bir işi tamamlamak için ortalama bir kişinin ihtiyaç duyduğu süre 2 saatse;

- o işi 5 saatte yapmak aşırı zaman harcandığına ve muhtemelen verimsiz ders çalışıldığına işaret eder.
- Aynı işi 1 saatte yapmak aşırı hızlı olduğuna ve verimsiz çalışıldığını işaret eder.

ZAMAN YÖNETİMİ

Amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabası olup zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır.

Zamanı, tutum ve davranışlarımızla yönetebiliriz.



Zaman yönetimi, aslında kendini yönetmek demektir

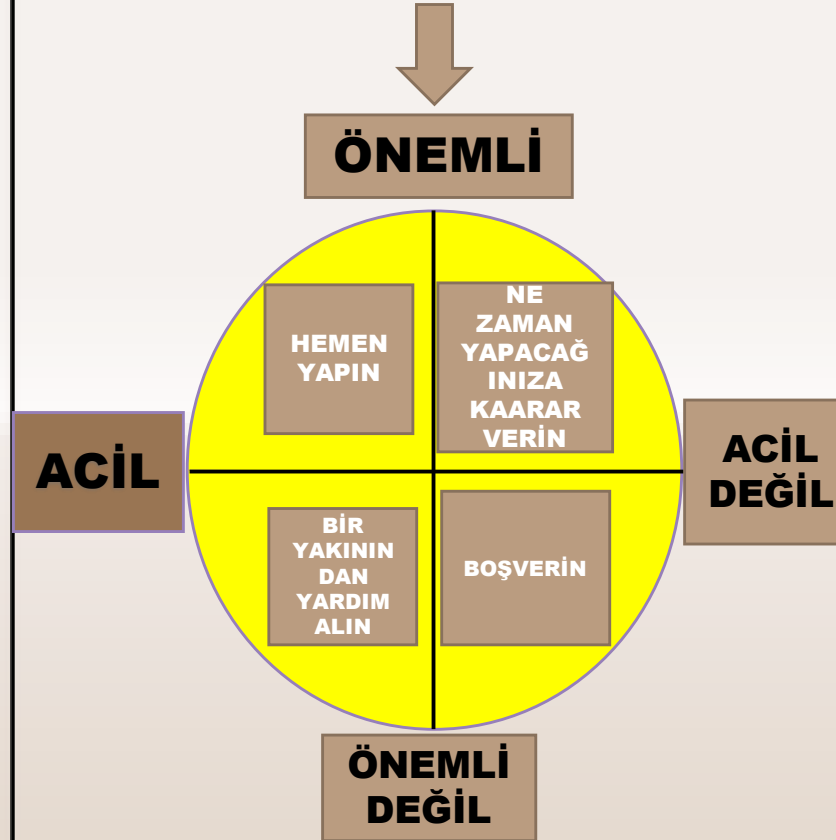
Beni ilgilendirmeyecek bir şeyle ilgilenecek kadar vaktim yok.” Albert Camus

ZAMAN YÖNETİMİ YÖNTEMLERİ

- Kendinizi en zinde hissettiğiniz saatleri belirleyin ve bu saatlerde önemli zor görevlerinizi yapın
- Planlı olun. Her gün aynı saatlerde aynı sürelerde çalışmaya gayret ediniz.
- Düzenli olun bir şeyler aramak gibi zaman kaybettiren işleri yok etmeye çalışın.
- Hedeflerinizi belirleyip önceliklendirin. Kısa vadeli ve uzun vadeli hedefleriniz olsun.
- Ertelemeciliği bırakın. Bunu yaparken hayallerinizi de ertelediğinizi unutmayın.
- Boşvericiliğin üstesinden gelin. Çünkü düzgün bir insan olabilmek için sorumluluk üstlenen birisi olmak gerekir
- Başkalarının yapabileceği işleri onlara devredin.



ÇOCUKLAR EĞER Kİ İŞLERİNİZ



ŞEKLİNDEYSE

ACİL VE ÖNEMLİ=HEMEN YAP

ACİL DEĞİL VE ÖNEMLİ=NE ZAMAN YAPACAĞINA KARAR VER

ACİL AMA ÖNEMSİZ=SENİN YERİNE YAPABİLECEK BİRİ VARSA ONA VER

ACİL DEĞİL VE ÖNEMSİZ=SONRA YAPARSIN

KENDİNİ YÖNETMEYİ ÖĞRENMEK GÜNÜN HERHANGİ BİR SAATİNDE KENDİNİZE ŞU SORUYU SORUN

«Şuanda ne yapıyorum»

- Bu soruya verdiğiniz yanıt çerçevesinde zamanı boşa harcıyıp harcamadığınızı değerlendirin. Sonrada şu soruyu sorun.

«Zamanımı en iyi nasıl değerlendirebilirim»

VERİMLİ SAATLERİNİZİ BELİRLEYİN.

Önceliklerin belirsizliği
Stres ve zaman baskısı
Olumsuz kişisel tutum
Alışkanlıkların kontrolünde olma
Kararsızlık
Güç olandan kaçma



ZAMAN TASARRUF EDİCİ YÖNTEMLER

- 1-Erken kalkın
- 2-Uyanır uyanmaz yataktan kalkma isteği yaratmak için kendinize keyif verecek bir düşünce geliştirin.
- 3-Günlük giyeceklerinizi ve çantanızı akşamdan hazırlayın
- 4-Kararlı olun. Seri hareket edin.
- 5-Not alma alışkanlığı edinin
- 6-Çalışma esnasında dikkatinizi dağıtacak olanları kaldırın.
- 7-Planlamalarınızı bozmalarına izin vermeyin

