

ZAMAN TASARRUF EDİCİ YÖNTEMLER

Erken kalkın

Uyanır uyanmaz yataktan kalkma isteği yaratmak için kendinize keyif verecek bir düşünce geliştirin.

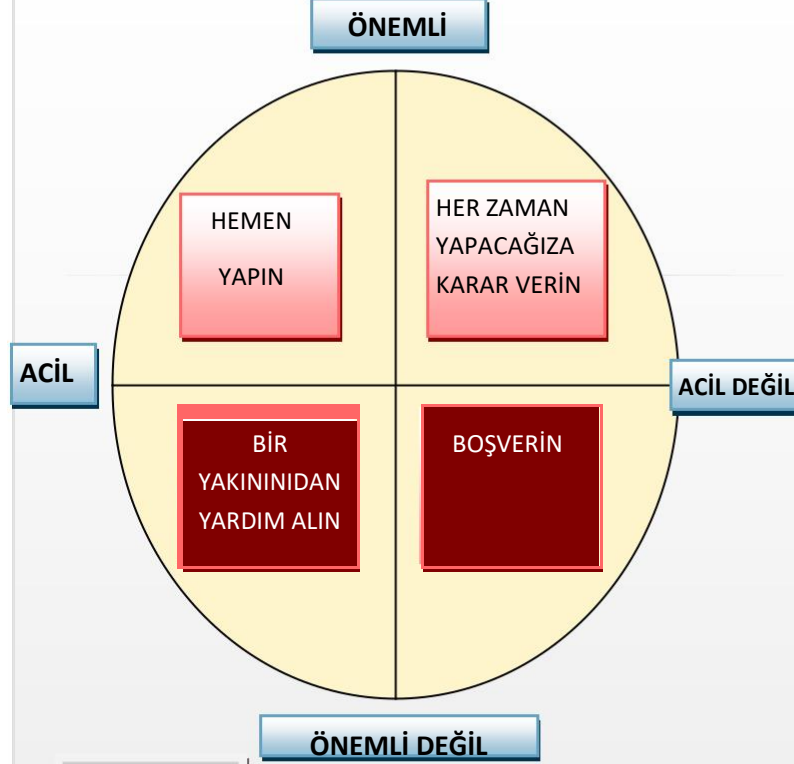
Günlük giyeceklerinizi ve çantanızı akşamdan hazırlayın

Kararlı olun. Seri hareket edin.

Not alma alışkanlığı edinin.

Çalışma esnasında dikkatinizi dağıtacak olanları kaldırın.

Planlamalarınızı bozmalarına izin vermeyin



ŞEKLİNDEYSE

ACİL VE ÖNEMLİ=HEMEN YAP

ACİL DEĞİL VE ÖNEMLİ=NE ZAMAN YAPILACAĞINA KARAR VER

ACİL AMA ÖNEMSİZ=SENİN YERİNE YAPABİLECEK BİRİ VARSA ONA VER

ACİL DEĞİL VE ÖNEMSİZ=DAHA SONRA YAPARSIN

NFK İHO



ZAMAN YÖNETİMİ
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

REHBERLİK SERVİSİ
Mehmet Ali HÜNDÜZ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

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.

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.



'Kötü haber şu ki, zaman uçup gidiyor. İyi haber de şu; pilot sizsiniz.' Michael Altshuler

İyi düzenlenmiş zaman, iyi düzenlenmiş bir zihnin en kesin işaretidir." Isaac Pitman

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