

ZAMAN YÖNETİMİ



ZAMANI YÖNETMEK
AMACIYLA HAYATINIZDA
YAPACAĞINIZ UFAK
DEĞİŞİKLİKLER

ONİKİŞUBAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ONİKİŞUBAT
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Zaman yönetimi zamanımızın, amaçlarımızı, sorumluluklarımızı, zevklerimizi ve sosyal yaşamımızın içerdiği etkinliklerimizi bir arada yürütebilecek bir biçimde planlanması anlamına gelmektedir.



- **TELEFONDA ARKADAŞLARINIZLA UZUN SÜRE KONUŞMAMAK,**
- **ARKADAŞLAR HER ÇAĞIRDIĞINDA KOŞA KOŞA GİTMEMEK,**
- **KANTİNDE HER GÜN UZUN ZAMAN GEÇİRMEMEK,**
- **EVDE ORADAN ORAYA AMAÇSIZ DOLAŞMAMAK,**
- **TELEVİZYONA ESİR OLMAMAK,**
- **EVDEKİ SOHBETLERİN TÜMÜNE KATILMAMAK...**



ZAMAN TUZAKLARI

- Ertelemek
- Sosyal medya
- Hayır Diyememek
- Kararsızlık
- Dağınık Masa
- Acelecilik ve Aynı Anda Bir Sürü İş Yapmak

Zaman kullanımı insanın aynasıdır. Zamanını nelere harcadığına bakarak bir insanın önceliklerini, değerlerini, ilkelerini anlayabilirsiniz.

Doğan CÜCELOĞLU



onikisubatram@gmail.com



@onikisubatram

ZAMAN

- ✓ Bir senenin değerini anlamak için; sınıfta kalmış bir öğrenciye sor.
- ✓ Bir ayın değerini anlamak için; 8 aylık bir bebek doğuran anneye sor.
- ✓ Bir haftanın değerini anlamak için; haftalık dergi çıkaran bir editöre sor.
- ✓ Bir saatin değerini anlamak için; kavuşmayı bekleyen sevgililere sor.
- ✓ Bir dakikanın değerini anlamak için; treni kaçıran yolcuya sor.
- ✓ Bir saniyenin değerini anlamak için; bir kazayı önleyemeyen sürücüye sor.
- ✓ Bir saniyenin yüzde birinin değerini anlamak için; olimpiyatlarda gümüş madalya kazanan koşucuya sor.



ZAMANI ETKİN KULLANMANIN BAŞKA 8 YOLU

- 1. Düşük öncelikli işleri ve faaliyetleri bırakmak**
- 2. Yaptığınız işte daha etkin olmak**
- 3. Bazı işleri devredeceğiniz bir insan bulmak**
- 4. En önemlisi plan yapmak...**
- 5. Gözlemlenebilir ve açık hedefler belirlemek,**
- 6. Başlamak (Başlamak bitirmenin yarısıdır.)**
- 7. İşin sonunda kendinizi ödüllendirmek**
- 8. Ve haftalık çalışma çizelgesi oluşturmak**

ZAMAN PLANLAMASINDA 5 KURAL

- ✓ Sorumlulukları, öncelikleri ve amaçları belirleyin
- ✓ Gereksiz ve uygun olmayan faaliyetleri eleyin
- ✓ Haftalık ve günlük zamanı kullanmanızı planlayın ve programlayın
- ✓ Zirve Enerji Zamanımızı Optimum Kullanım
- ✓ Beklenmedik olaylar için boşluk bırakın

Zamanı öldürmek en pahalı harcamadır.
Balzac