

ZAMAN TASARRUF EDİCİ YÖNTEMLER

Erken kalkın

Uyanır uyanmaz yataktan kalkma isteği uyandırmak 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.

Plânlamalarınızı bozmalarına izin vermeyin.

ÇOCUKLAR EĞER Kİ İŞLERİNİZ

ÖNEMLİ

HEMEN
YAPIN

NE ZAMAN
YAPACAĞINIZA
KARAR VERİN

ACİL

BİR
YAKININIZDAN
YARDIM ALIN

BOŞVERİN

ACİL
DEĞİL

ÖNEMLİ DEĞİL

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 YAPAR SIN



ZAMAN YÖNETİMİ ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

**ANKARA/ÇUBUK ÇUBUK
İBRAHİM YILMAZ KIZ ANADOLU
İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ**

Hakkari Bilim ve Sanat Merkezi Psikolojik Danışmanı İpek Aslan'dan alınmıştır.

ZAMAN YÖNETİMİ

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

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.

Plânlı 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 biri 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