

ZAMAN YÖNETİMİ



Zaman Nedir?

Zaman, her gün ve her an yaşadığımız ancak üzerinde pek düşünmediğimiz bir kavramdır.

İşleri yetiştirmek, hedeflere ulaşabilmek ve başarılı olmak için en önemli kural: Zamanı iyi yönetmek.

Zaman Yönetimi Nedir?

Amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli kullanma çabasıdır. Başka bir deyişle bir gün içerisinde harcanan zamanı organize etme durumu ve planlama yeteneğidir.

Zaman Nasıl Yönetilir?

- ✓ Kısa ve uzun vadeli hedefleriniz olsun, bunları önceliklendirin.
- ✓ Kendinizi en enerjik hissettiğiniz saatleri belirleyin ve bu saatlerde önemli-zor görevlerinizi yapın.
- ✓ Uygulanabilir planlar yapın.
- ✓ İşleri ertelemek ilerde dağ gibi birikmiş işlerle karşılaşmanıza sebep olur. Ertelemek yerine işleri zamanında yapın.
- ✓ Sorumluluklarınızı üstlenin.
- ✓ 'Hayır' demeyi öğrenin.
- ✓ Mükemmeliyetçilik daha çok zaman harcamanıza sebep olur. Gayret gösterin ama detaylarla vakit kaybetmeyin.



Hüseyin Yalçın
Çapan
Anadolu Lisesi

Öğrenci Bilgilendirme Broşürü



Hedef Belirleme



Hedef, belirli bir zaman diliminde ulaşmak istediğimiz noktadır. Ulaşmak istediğimiz noktaya göre uzun vadeli ve kısa vadeli hedeflerimiz olabilir.



UZUN VADELİ HEDEF

Uzun vadeli hedefler kişiden kişiye değişir. Seçmek istediğimiz meslek, gitmek istediğimiz okul uzun vadeli hedeflerimizi oluşturur. Örn, gelecekte mimar olmak, iyi bir anadolu lisesini kazanmak ya da yıl sonunda takdir belgesi almak gibi hedeflerimiz olabilir.

KISA VADELİ HEDEF



Uzun vadeli hedeflerimize ulaşmak için attığımız adımlar kısa vadeli hedeflerimizdir. Örn, gelecekte mimar olmak isteyen birinin kısa vadeli hedefleri sayısal alanda okumak, sayısal derslerde başarılı olmaktır. Ya da yıl sonunda başarılı olmak isteyen birinin kısa vadeli hedefleri düzenli ders çalışmak, okul sınavlarından yüksek notlar almaktır.

HEDEFLERE ULAŞMAK İÇİN ZAMANI PLANLAMAK

Hem kısa hem de uzun vadeli hedeflere ulaşmak için en önemli adım zamanı doğru kullanmaktır.

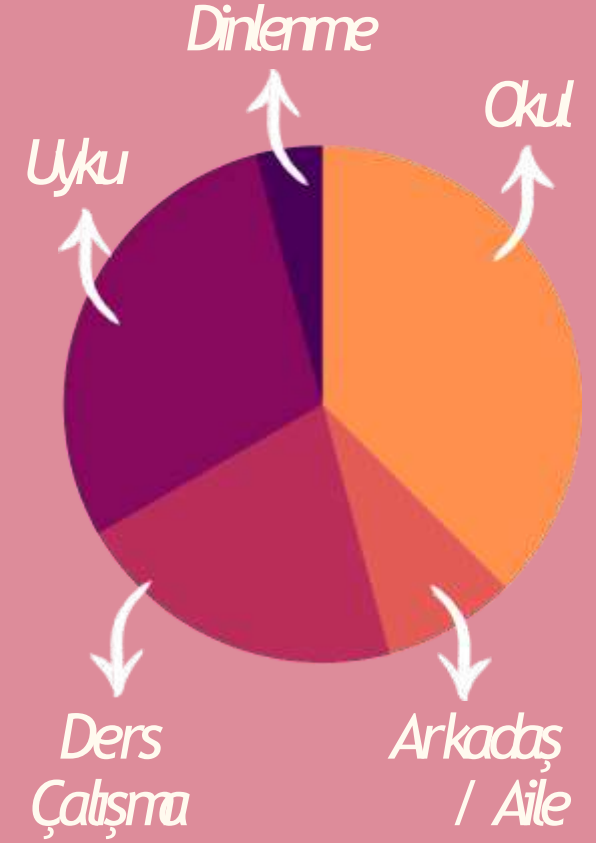
Zamanı verimli kullanabilmek için ise zaman engellerini fark edip ortadan kaldırmak gerekir.

Zaman Engelleri

- ✗ Telefon/bilgisayar/tablet vakti.
- ✗ Beklenmeyen misafirler
- ✗ Dağınıklık/düzensizlik
- ✗ Kararsızlık ve erteleme
- ✗ Sorumluluğunuz olmayan işleri üstlenme
- ✗ Acelecilik
- ✗ Unutkanlık



Zamanımızı Dengeleyin



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Leyla EROĞLU ÇELİK

Güler YILMAZ ÇAKIR

Okul Psikolojik Danışmanları