



Zamanı boşa
geçirmek
hayatı boşa
geçirmektir



**“ Zaman, insanın sahip
olduğu yegane
sermayedir ve başarının
ilk şartı da
bu sermayeyi akıllıca
kullanmayı bilmektir”**

Edison

Melek Özen İlkokulu

Rehberlik Servisi

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.

**Basit bir insan
zamanını nasıl
öldüreceğini,
Değerli bir insan
zamanını
nasıl kazanacağını
düşünür.**



ZAMAN YÖNETİMİ ÖNERİLERİ

- > Kendinizi en zinde hissettiğiniz saatleribelirleyin vebu saatlerde önemli-zor görevlerinizi yapın.
- > Planlı olun. Her gün aynı saatlerde aynı sürelerde çalışmaya gayret edin.
- > Düzenli olun. Bir şeyler aramak gibi zaman kaybettiren işleri yok edin.
- > Hedefleri 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.



Acil ve önemli (Krizler)

Hemen Yap

Acil değil ve önemli

Ne zaman yapılacağına karar ver

Acil ama önemsiz

Senin yerine yapabilecek başka biri varsa ona devret, delege et. (çalan telefon, başkasına ait işler vs.)

Acil değil ve önemsiz

Daha sonra yaparsın

Zaman Tasarruf Edici Yöntemler

- Erken kalkın.
- Uyanır uyanmaz yataktan kalkma isteği yaratmak için her gün kendinize eğlence ve keyif verecek bir düşünce geliştirin.
- Günlük giyeceklerinizi ve çantanızı akşamdan hazırlayın.
- Kararlı olun, seri hareket edin.
- Hedefe ulaşmada kestirme ve alternatif yolları bulun, deneyin.
- Not alma alışkanlığı edinin.
- Çalışma esnasında dikkatinizi dağıtacak olanları kaldırın.
- Zihinsel planlama yapın.
- Hızlı ve etkili okumayı öğrenin
- Zihinsel gücünüzün verimliliğini artıracak her unsura (kitap, kurs vs.) yatırım yapın
- Planlamalarınızı bozmalarına izin vermeyin