

ZAMAN YÖNETİMİ

ZAMAN YÖNETİMİNDE ENGELLER

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI
FERİDE TEPE

Hepimizin haftada 168 saati var, siz bu saatleri nasıl değerlendiriyorsunuz? Zamanın yetmediğini, işimizin çok olduğunu söyler yakınıp dururuz. Eğer her gün fazladan iki saat verilse, ne yaparız?

Bu soruları kendimize sorduğumuzda, cevaplar pek çok insan için büyük ölçüde benzerdir. Zamanı verimli kullanmanın önünde bazı engeller vardır.

***Erteleme Hastalığı:** Verimsiz ve 2katı fazla zaman harcamaya neden oluyor. Parkinson kuralına göre, bir işe ne kadar zaman ayırırsan o iş o kadar sürer. 15 dakikalık bir işi 15 gün sonraya atınca 15 gün sürmüş oluyor.

***Hayır Diyebilme:** Arkadaşlarımıza yada alışkanlıklarımıza karşı koyamadıkça zamanı değerlendirme konusunda sıkıntı yaşıyoruz. Bu yüzden herkesin hayır deme becerisini öğrenmeye ihtiyacı var.



BU SAYIDA

Zaman Yönetiminde Engeller

Zaman Yönetiminde Kullanılacak
Teknikler

Zaman Yönetiminin Önemi

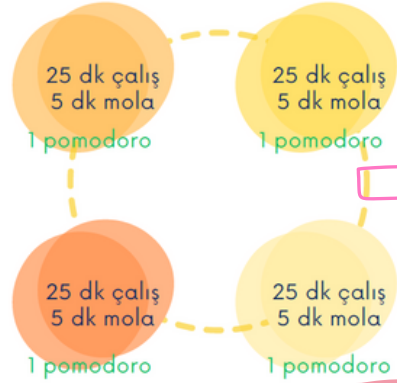


ZAMAN YÖNETİMİNDE KULLANILACAK TEKNİKLER

EISENHOWER MATRİSİ:

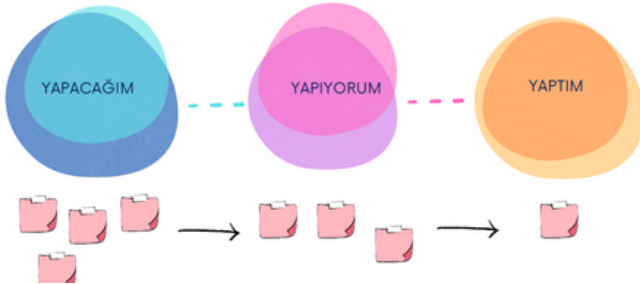


POMODORO TEKNİĞİ:



4 POMODORO TAMAMLAYINCA 20-30 DK MOLA
8-16 POMODORO İDEAL ÖLÇEK

KANBAN TEKNİĞİ



ZAMAN YÖNETİMİNİN ÖNEMİ

Bankada bir hesap sahibi olduğun düşün, hesabına her sabah 86.400 dolar para yatırılıyor, fakat bu paranın hepsini akşama kadar harcamak zorundasın, ertesi güne transfer edilemez. Parayı kullansan da kullanmasan da hesap her akşam sıfırlanıyor.

Ne yaparsın? Tabii ki hepsini harcamaya çalışırsın; Hepimiz, Zaman adlı bu bankanın müşterileriyiz;

Her sabah 86.400 saniyeye sahip oluyoruz; yarına transfer edilemez, Her sabah hesabımız dolar, her akşam boşalır. Geri dönüş yok, saniyelerini şu anı yaşayarak harca, en iyisi bunlarla yatırım yap.

Mutluluk, sağlık ve başarı için. Zaman kaçıyor. Her gün için en iyisini yap.

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 çilekeşe,

Bir saatin değerini anlamak için, kavuşmayı bekleyen sevgililere sor.

Bir dakikanın değerini anlamak için, trenin kaçırın yolcuya sor.

Bir saniyenin değerini anlamak için, bir kazayı önleyemeyen sürücüyeye sor.

Bir saniyenin yüzde birinin değerini anlamak için olimpiyatlarda gümüş madalya kazanan koşucuya sor.

Her anını değerlendir, her dakikayı çok özel biriyle paylaş.

Zamanına ortak edebileceğin kadar özel biriyle.

Unutma! Zaman hiç kimse için durmaz. Geçmiş zaman tarihtir. Gelecek zaman sırlar, mechullerle dolu. Sadece şu an sana verilen gerçek bir armağandır.