

ZAMAN YÖNETİMİ NEDEN ERTELERİZ

- Bazı işlerin hoş gitmemesi
- Bir işin çok zor olduğu düşüncesi
- İşin sonuçlarının beklendiği gibi çıkmayacağına olan inanç.
- İşin nasıl yapılacağını bilememe.
- Zor işlere başlama konusunda duyulan çekingenlik.
- Başkalarının yardımını beklemek ya da başkalarını suçlamak
- Her iş için daha iyi daha uygun bir zaman olduğuna inanmak
- Katılmış alışkanlıklar.
- Aşırı planlama
- Hoş olmayan işleri ertelemek onları ortadan kaldırmaz sadece endişe düzeyini artırır.

GEÇİMEYE MÜDAHALE EDİN!
Bitirme tarihini belirleyin.
İlk önce sıkıcı olan işi yapın.
Ödüllendirme sistemi kurun.
İşleri küçük bölümlere ayırın.
Sizi uyaracak biriyle anlaşın.
Şimdi yapın!.

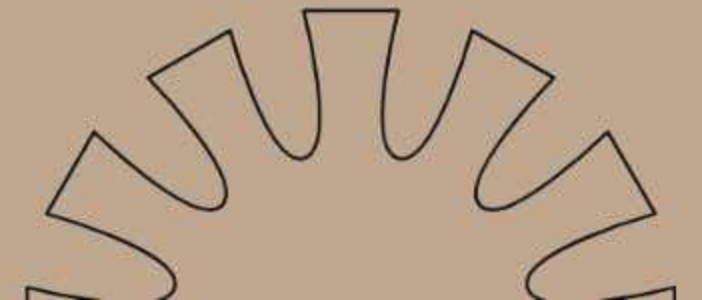


ZAMAN YÖNETİMİ; ZAMANI OLABİLDİĞİNCE ETKİLİ OLARAK KULLANMA VE DENETLEME SİSTEMİ OLARAK TANIMLANABİLİR. BİR BAŞKA TANIMLAMA İLE; İŞLERİN TAMAMLANMASI VE SONUÇLARIN EN UYGUN SÜRE İÇİNDE ALINMASI İÇİN ÇALIŞMALARIN NİTELİKLİ OLARAK PLANLANMASIDIR.



ZAMAN YÖNETİMİ

✱ TÜRK TELEKOM ANADOLU
İMAM HATİP LİSESİ



ZAMAN YÖNETİMİ NASIL ÇALIŞIR

Zaman yönetimi nasıl yapılır?

- 1.1.Hedeflerinizi Doğru Belirleyin. ...
- 2.2.Öncelikleri Tespit Edin. ...
- 3.3.Yapılması Gereken Her İş İçin Bir Zaman Sınırı Belirleyin. ...
- 4.4.Arada Bir Mola Verin. ...
- 5.5.Zamanınızı Uzun Süreli Olarak Planlayın. ...
- 6.6.Zorunlu Veya Gerekli Olmayan İşleri / Aktiviteleri Ayırın. ...
- 7.7.Önceden Planlayın.



Günlük plan oluşturmada işinize yaracak 5 madde;

1. Plan Taslağı Hazırlama.
2. Yapmanız Gerekenleri Gruplandırın.
3. Saatlerinizi Bölün.
4. Yenileme İçin Belirli Aralıklar Seçin.
5. Yapılmayacaklar Listesi Hazırlayın.



ZAMAN EN İYİ NASIL DEĞERLENDİRİLİR

ZAMANINIZI DOĞRU KULLANIN,
GÜNÜNÜZÜ VERİMLİ HALE GETİRİN!

1. AJANDA KULLANIN. ...
2. GÜNE ERKEN BAŞLAYIN! ...
3. YAPILACAK İŞLERİ ACILİYET DURUMUNA GÖRE SIRALANDIRIN!
...
4. MOLALARINIZI DOĞRU ZAMANLARDA VERİN! ...
5. GÜNÜNÜZÜ PROGRAMLAYIN! ...
6. CEP TELEFONU KULLANIMINIZI SINIRLANDIRIN! ...
7. GÜNE ENERJİK BAŞLAMAK İÇİN UYKUNUZU ALIN!

GÜNLÜK RUTİNDE NELER OLMALI?

Günlük rutin, su içme, dengeli beslenme, egzersiz yapma, stres yönetimi, dinlenme ve uyku gibi çeşitli aktiviteleri içermelidir. Bu aktiviteler, vücudunuzun ve zihninizin ihtiyaçlarını karşılayarak sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmenizi sağlar.

