



ZAMAN YÖNETİMİ



MART 2021

Sevgili genç, dünyadaki tüm insanların eşit olarak sahip olduğu tek şey nedir? Bu sorunun cevabı **“ZAMAN”**

Zaman dünyada herkese eşit olarak sunulan ancak herkesin farklı sonuçlar aldığı tek kaynak.

Sen de bu zamanı yaşamda mutlu ve başarılı olmak için hedeflerin ve ihtiyaçların doğrultusunda planlamaya ne dersin?

Hiç düşündün mü zamanı avucumuzda tutmanın sırrı nedir?

Zamanı iyi kullanmak için neler yapılması gerekiyor? Sana sunulan zamandan yeterince ve verimli olarak yararlanabiliyor musun? Ders çalışmaya başlamakta neden zorlanıyorsun?

Belirli etkinlikler için zamanı nasıl kullanacağını ve planlayacağını organize etme süreci olan Zaman yönetimini öğrenmek ve bunun için geliştirilen teknikleri kullanmak senin için güzel bir başlangıç olabilir.

Verimliliğini ve üretkenliğini arttırmak için zamanını bilinçli şekilde kontrol etmen, kısa zamanda daha fazla iş yapabilme becerini geliştirmeni sağlayacak, aynı zamanda var olan sınav stres miktarın da azalacak ve beraberinden sana başarıyı getirecek.

ZAMAN YÖNETİMİ
BAŞARI ÖNCELİKLER PLANLAMA
İŞLER
ODAKLANMA
AJANDA VERİMLİLİK HEDEFLER
SİSTEM TAKİP PROJELER
ÖNEMLİ ACİL
SANİYE DAKİKA SAAT GÜN

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ	HEMEN YAP	NE ZAMAN YAPILACAĞINI PLANLA
ÖNEMLİ DEĞİL	DAHA SONRA YAP	İŞİ DEVRET

Zaman yönetimi için birçok teknik geliştirilmiştir. Her tekniğin farklı avantajları ve farklı uygulama şekilleri vardır.

Eisenhower Zaman Yönetimi Matrisi bu konuda bilinen ve senin de kullanabileceğin yöntemlerden biridir.

Matrisi incelediğinde göreceksin ki ;sen de günlük yaşantında acil olmayan ya da ufak tefek işlere takılıp ,önceliklerinden ya da asıl çalışman gereken yerlere ayıracağın zamandan alıyor olabilirsin.

Günlük çalışma planını oluştururken ,ilk olarak öncelikli ve aciliyeti olan işler listeni belirlemelisin.

İkinci aşamada ise; her faaliyetinin senin için önem derecesini belirlemelisin.

Bu matris senin sorumluluklarını aksatmadan, önceliklerini de sıraya koyarak zamanı etkin planlamanda oldukça işine yarayacak. Hadi başla!



POMODORO TEKNİĞİ NEDİR?



Yapılacak işe karar ver !



Zamanlayıcıyı 25 dakikaya avara !



Zamanlayıcı çalışmaya kadar görev üzerinde çalış !



5 dakikalık kısa bir mola ver !



15 - 30 dakikalık mola ver !

Önerebileceğimiz diğer bir teknik de Pomodoro Tekniği.

Pomodoro Tekniği, zamanı verimli kullanmak için geliştirilen başka bir zaman yönetimi tekniği. Yüksek odak düzeyinde işleri bitirmeye yardımcı olmaktadır. Vereceğiniz kısa molalar ile maksimum odaklanma sağlayıp ve daha az zihinsel yorgunluk hissedeceksiniz. Bu teknik sayesinde verimli çalışman ve üretkenliğini artırman da mümkün.

Bu tekniği uygulamak için basit bir saat dışında uygulama için herhangi bir araç gerece veya öğrenmek için pahalı dersler ve kitaplara da ihtiyacın yok.



Boş zaman yoktur; boşa geçen zaman vardır.

Rabindranath Tagore

Son olarak Zaman Tasarrufu Sağlamak için sana bazı öneriler sunuyoruz.



ZAMAN YÖNETİMİ

BECERİLERİNİ BELİRLE !

Uygun tekniği belirlemeden ve planlama yapmadan önce zaman yönetiminin ile ilgili okul

rehberlik servisi ya da internetten ulaşabileceğin bir anket/ ölçek ile zaman yönetimi becerilerini değerlendir.

ZAMAN TUZAKLARINA DİKKAT ET!

Kendini yönetememe, disiplin eksikliği, bireysel amaçların belirlenmemiş olması, aşırı sosyal ilişkiler, kararsızlık, uzun telefon görüşmeleri, sağlıksız çalışma ortamı, senin kontrolünde olan zaman harcamalarını gözden geçir. Günlük olarak sana verilen 24 saat, 1440 dakika, 86400 saniyelik süreyi yaşamına katkı sağlayacak biçimde kullan.



HEDEF BELİRLE !

Hedefini belirlerken kendine şu soruları sor.

Ben gerçekten eğitimimi ve geleceğim için ne istiyorum?

Bu ay, bu dönem, bu yıl neleri başarmak istiyorum?

Gelecekte kendimi nerede ? Ne yaparken görmek istiyorum?



KENDİNE GÜVEN,

MOTİVE OL VE

HAREKETE GEÇ!

Zamanı doğru yönetebilmen, başarıya ulaşabilmen ve beraberinde mutlu olabilmen

için odaklan ve ilk adımı at!



<http://altindagram.meb.k12.tr>

Telefon: 0312 347 61 94

Adres : Örnek Mah. Adalı Halil Sk. No 12

Altındağ / ANKARA

Zaman yönetimini sağlama ve hedef belirleme sürecinde rehberlik desteğine ihtiyaç duyduğunuzda ;varsa okulun Rehberlik Servisi'nden yoksa Altındağ Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri Bölümü'nden destek alabilirsiniz.