

ZAMAN YÖNETİMİ

Kişinin belirlediği amaçlara ve hedeflere ulaşabilme yolunda zamanı etkili bir şekilde kullanmasıdır.

**Zamanı;
organize edebilme ve
planlayabilme yeteneği olarak
da tarif edilebilir.**

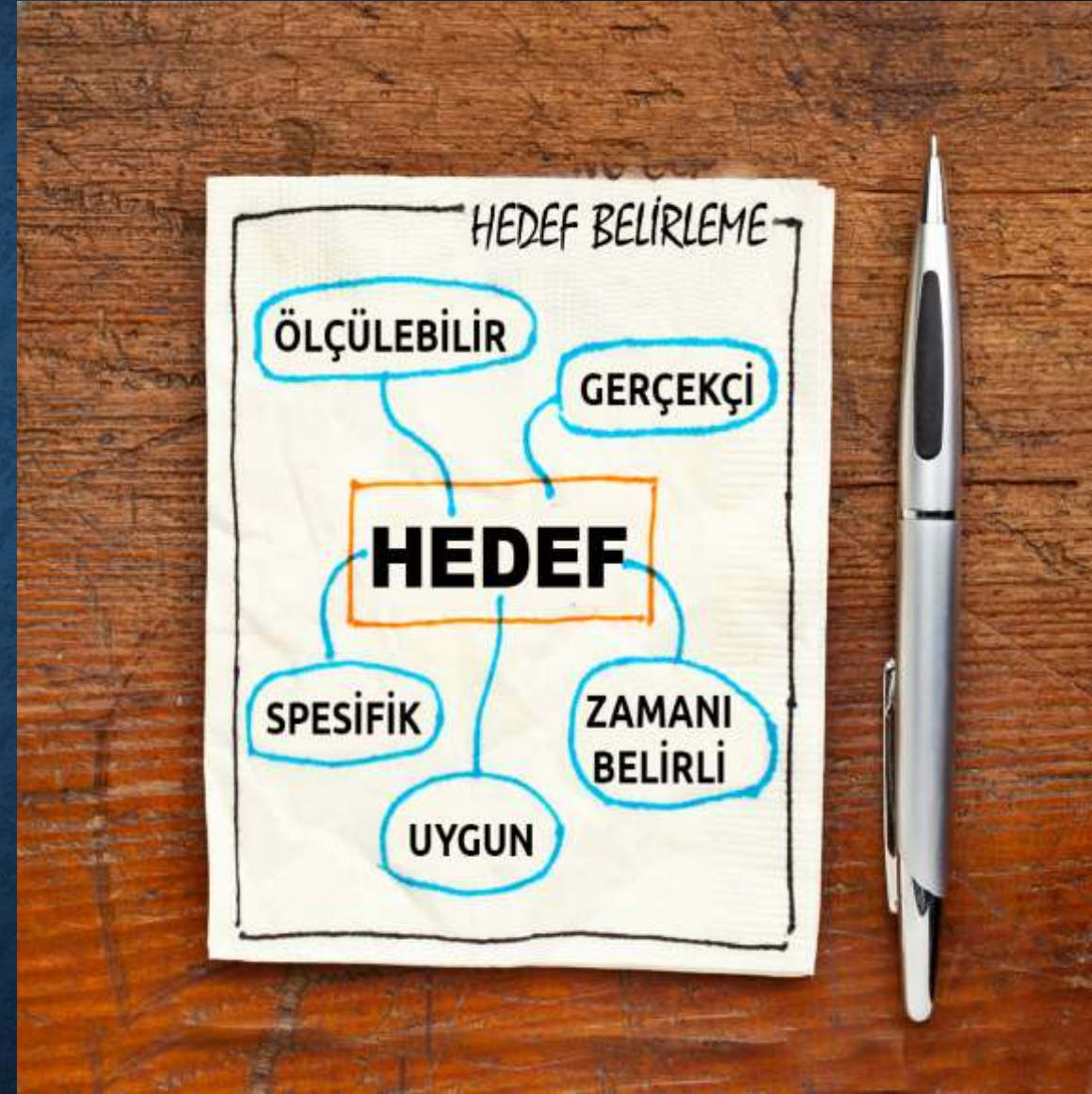


Zamanı etkili bir şekilde yönetebilmek için; kişinin kendisine uygun olan hedeflerini belirlemiş olması gerekmektedir.

HEDEF BELİRLEME

Hedef, belirli süre içinde ulaşılmak istenen yerdir.

Ulaşılmak istenen yere göre uzun süreli ve kısa süreli hedefler oluşturulur.



KISA SÜRELİ HEDEFLER

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



UZUN SÜRELİ HEDEFLER

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



ZAMANI ETKİLİ KULLANMAYI ENGELLEYEN FAKTÖRLER

- Telefon/bilgisayar/tablet ile geçirilen uzun süreler.
- Beklenmeyen misafirler.
- Dağınıklık ve düzensizlik.
- Kararsızlık ve erteleme
- Sorumluluğunuz olmayan işleri üstlenme
- Acelecilik
- Unutkanlık

DESTEK SÜREÇLERİ MODÜLÜ

Zamanı Etkili Kullanmayı Engelleyen Faktörler

- Erteleme alışkanlığına sahip kişiler zamanı planlamakta veya zaman planına uymakta zorlanırlar.



**ZAMANI
ETKİLİ BİR ŞEKİLDE
YÖNETEBİLMEK**

- Kısa ve uzun süreli hedefler belirleyin ve bunlar hayatınızda öncelikli olsun.
- Kendinizin 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.



İB ŞEHİT ŞERİFE BACI ÇPAL
ZAMANI YÖNETİMİ
ZAMANI ETKİLİ PLANLAMA
HEDEF BELİRLEME

REHBERLİK SERVİSİ