



• Zamanı verimli kullanmak için hayır diyebilme becerisine sahip olmanız gerekir.

• Zaman yönetiminizin etkili bir şekilde devam edebilmesi için, planlamanızı aksatacak şeylere hayır diyebilmelisiniz.

• Hayır cevabını bazen kendinize vermelisiniz. Bu beceriyi özellikle teknoloji kullanımınızın planlamanızı aksattığı durumlarda kullanmalısınız.

• Planlamanızı aksatacak etkinliklere ve davetlere karşı da hayır diyebilme becerisini kullanmanız gerekmektedir.

• Sorumlulukları önem sırasına göre belirleyin. Çok önemli ve acil sorumluluklarınıza hemen zaman ayırırken ,acil olmayan sorumluluklarınızı uygun zaman aralıklarına koyun!

• Erteleme alışkanlığı zamanı verimsiz kullanma davranışlarından biridir. Bir işi ertelemek, o işin tamamlanma süresinin en az 2 katı kadar zamanı kaybetmemize sebep olur.



ŞEHİT PROF.DR.İLHAN VARANK KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ



ZAMAN YÖNETİMİ



Esra ARSLAN
Psikolojik Danışman

ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

Amaç ve hedeflerimize ulaşmada vaktimizi verimli ve dengeli bir şekilde kullanarak hedeflerimize ulaşmaktır.

Unutmayalım ki; zamanımızı doğru yönetmede en önemli faktör bir hedefimizin olmasıdır!

ZAMAN YÖNETİMİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Sabahları erken kalkın!

Güne iyi bir kahvaltı ile başlayın! Enerjiniz ne kadar yüksek olursa zamanı o derece verimli kullanırsınız.

Beslenmenize dikkat edin! Her şeyden önce yemek saatlerinizi düzene koymak gerekmektedir.

Çalışma esnasında dikkatinizi dağıtacak şeylerden uzak durun!

Örneğin çalışma masanız sessiz ve gürültüsüz ortamlarda bulunsun. Ders çalışırken telefon, tablet, ders dışı materyaller vb. masanızın üzerinde bulundurmayın.

Hazırlamış olduğunuz haftalık plana uyun! Planınızın olması zamanı verimli kullanmanızı sağlayacaktır.

Kararlı olun ve motivasyonunuzu yüksek tutun!

ZAMAN YÖNETİMİ NASIL YAPILMALI?

Haftalık çalışma planı oluşturun. Planlı çalışmanız sizin hem daha verimli çalışmanızı sağlar hem de zamandan tasarruf etmenize yardımcı olur.

Enerjinizin ve dikkatinizin yüksek olduğu saatleri belirleyin ve bu zaman aralıklarına zorlandığınız, yoğun çalışmalarınızı ekleyin.

Hedeflerinizi belirleyin. Hangi derse ne zaman çalışacağınızı önceden planlayın.

Unutmayalım ki en önemli "Zaman Tuzakları" plansızlık, aşırı uyku ve düzensizliktir.

