

# EVLIYA ÇELEBİ ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ



# ZAMAN YÖNETİMİ ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

## ZAMAN NEDİR?

Zaman, yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan SINIRLI bir kaynaktır.

## ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

Zamanın amaçlar, sorumluluklar, zevkler ve hobiler arasında dengeli bir biçimde paylaşarak; sosyal yaşam, aile yaşamı, özel yaşam ve iş yaşamı ile ilgili faaliyetlerin etkili ve verimli bir biçimde planlanması ve gerçekleştirilmesi demektir.



## ZAMAN TUZAKLARI

- Öncelikleri belirleyememek
- Erteleme ve oyalama
- Hayır diyememek
- Mükemmeliyetçilik
- Kendine aşırı güven veya Güvensizlik
- Dağınık masa sendromu
- Kararsızlık
- Öz disiplin yokluğu
- Beklenmeyen ziyaretçi
- Teknoloji

## UNUTMAYIN

- Zaman*
- Kullanılmayan Kısmı*
- Yok Olup Giden*
- Önemli Bir Sermayedir.*
- Gereksiz yere zaman tüketen, yararsız alışkanlıklardan kurtulmak gerekir.**

**Zamanı yönetirken en çok yapılan hatalardan biri erteleme davranışıdır.**

Ertelme tuzağından kaçınmak için yapılacak işlere bir bitirme tarihi belirlemeli, sevilmeyen işler öncelikli yapmalı, ertelemektense kendinize “Şimdi yapın” demeli, ödüllendirme sisteminden yararlanmalı ve senin üzerinde destekleyici etkisi olan biriyle programını paylaşmalısın.



## ÖNERİLER

**Yazılı kayıt tutun, mutlaka ajanda kullanın.**  
Zihinsel planlama yapın.

**Erken kalkın. Uyanır uyanmaz yataktan kalkma isteği yaratmak için her gün kendinize eğlence ve keyif verecek bir düşünce geliştirin**  
Günlük giyeceklerinizi ve çantanızı akşamdan hazırlayın

**Güne olumlu başlayın, pozitif düşünün.**  
Kararlı olun, seri hareket edin.

**Hedefe ulaşmada kestirme ve alternatif yolları deneyin.**

Not alma alışkanlığı edinin.

**Hızlı ve etkili okumayı öğrenin.**

Davetsiz misafirlerin sizi meşgul etmelerine izin vermeyin.

**Hata yapmaya hakkınız olduğunu unutmayın, ancak geçmişte yaptığınız hataları da tekrarlamayın**



## Zamanı Akıllıca Planlayabilmek İçin...

- İşlerinizi önceden planlayın.
- Yapacaklarınızı ertelemeyin
- Gerekğinde yardım alın
- Düzenli olun
- “Hayır” demeniz gerekiyorsa söyleyin.
- Başkaları ile ilişkilerinizin sizi olumsuz etkilemesine izin vermeyin. Kişisel sınırlarınızı koruyun.



“Kötü haber şu ki, zaman uçup gidiyor. İyi haber de şu; pilot sizsiniz.”

Michael Altshuler.

