

ZAMAN YÖNETİMİ

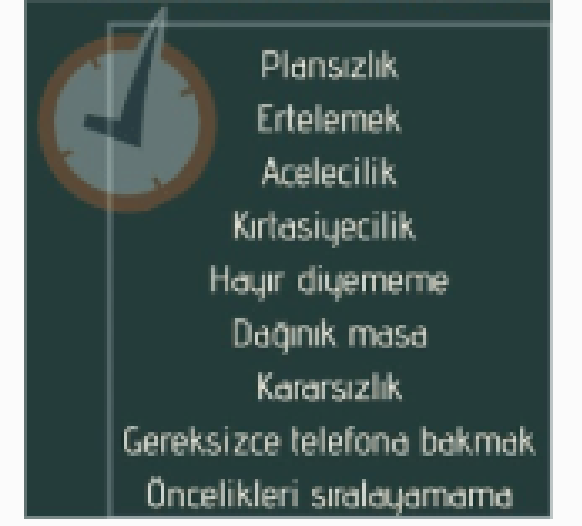
SEVGİLİ ÖĞRENCİLER,

Eğer zamanımızın yapısı yoksa kafamız karmakarışık olur. Duygularımızda karmakarışık olur. Özellikle içinde bulunduğumuz süreçte vaktimizin tamamını evde geçiriyoruz ve çoğu zamanda nasıl geçtiğini anlamadan gün bitiyor. Hatta hangi günü yaşadığımızı bile bazen unutabiliyoruz. ÇKS hazırlığı içerisinde olanlar içinse bu durum bir stres kaynağı haline gelebiliyor. O yüzden gün içinde ne yapacağımıza dair fikrimiz olursa daha rahat hissederiz. Bu noktada karşımıza zaman yönetimi çıkıyor.

Zaman yönetimi, amaçlara ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan zamanı verimli ve etkin kullanma çabasıdır. Zaman yönetiminde söz konusu olan, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır.



Zaman
Tuzaklarından
Kurtul!



Erteleme!

Ertelemeciliğin Dört Atlısı - şekerleme, aburcuburlar, sosyal medya, ufak-tefek işler



ZAMANI DAHA ETKİLİ NASIL KULLANABİLİRİM?

- 1) Hedefini Belirle
- 2) Önceliklerini Belirle
- 3) Günlük Yapılacaklar Listesi Hazırla
- 4) Her bir iş için belirli bir zaman tespit et
- 5) Takvim ve ajanda kullan
- 6) Hayır demeyi öğren
- 7) Erken kalkmayı alışkanlık edin
- 8) Önemli olan işe odaklan
- 9) Dikkat dağıtan şeyleri hayatından çıkar
- 10) Ertelemeyi bırak
- 11) Gerekliğinde yardım ve bilgi iste (rehberlik servisinden ve öğretmenlerinden yardım isteyebilirsin)
- 12) Kendini ödüllendir



Verimini
Katla!



Zaman Yönetimi Teknikleri

1) POMODORO TEKNİĞİ

Bu teknik ile düzenli çalışma alışkanlığı kazanabilirsiniz. Günde 8-16 pomodoro ile en az 3 buçuk saat net ders çalışmış olacaksınız 😊



2) KARAR VERME MATRİSİ

Bu teknik ile sizin için öncelikli konuları ve işleri belirleyip gereksiz şeylerle meşgul olmazsınız ✓

		Eisenhower Karar Verme Matrisi	
		Acil	Acil Değil
Önemli	Yap	Yap İşini yap.	Yapma Planla.
	Delege Et	Delege Et Bunu başkasına yaptır.	Boşver
Önemli Değil			Güdeminden çıkart.

3) "İLK ÖNCE KURBAĞANI YE"

İsmi her ne kadar iğrenç olsa da günün başında bize zor gelen iğrenç işleri ya da dersleri hallederek onu yaptıktan sonra güne daha zor ne olabilir ki diye devam edebilirsin.



+Önce Zor işi Bitir
+Sonra Diğerine Geç

