

# Zaman Yönetimi

“Zaman” karşılıklı çok soyut bir kavram olarak çıkmış olsa da çeşitli yollarla aslında üstesinden gelebildiğimiz veya kontrol edebileceğimiz bir unsurdur diyebiliriz.

“

## Nesnel Zaman:

Doğal olaylar (gece-gündüz) veya saat gibi araçlar yardımıyla ölçülebilen zaman türü.

## Öznel Zaman:

Kişinin psikolojik durum ve niteliğe bağlı olarak kendince hissettiği/algıladığı zaman türü.

”

## Zaman Yönetimi

Bireyin zamanı ve işi yönetimi altına alabilme becerisidir.

İnsanların amaçlarına veya hedeflerine ulaşabilmesi adına en etkili ve en verimli yolu organize etmesi, düzenlemesi, uygulaması ve değerlendirmesidir.

Zaman, herkese eşit dağıtılmış kıt bir kaynaktır.

Geri döndürülemez.

Alınıp satılamaz.

Biriktirilemez.

Çoğaltılamaz.



**YALNIZCA İYİ YÖNETİLEREK  
VERİM ALINABİLİR.**

Bu Hafta

Bir haftada neler olur neler!

Tarih:

Çarşamba	Cumartesi	Pazar
Salı	Cuma	
Pazartesi	Perşembe	
ÖNEMLİ	NOTLAR	

YÜREĞİR  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE  
REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

ZAMAN YÖNETİMİ  
ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



yuregirram.meb.k12.tr



yuregirram



03223284840

## Zaman Yönetiminde Kritik Noktalar

### Hedef Belirleme

Her eylem esasında bir hedefe yöneliktir. Bu nedenle zaman yönetiminde de kendimize uygun, gerçekçi ve spesifik hedefler belirleyerek bunlar için çabalamamız daha verimli olacaktır.

### Önceliklerin Belirlenmesi



### Hayır Diyebilme Becerisi

Zamanınızın yalnızca size ait olan bir olgu olduğunu unutmayın. Başkalarının sizin zamanınızı çalmasına veya harcamasına izin vermeyin.



## Hızlı Karar Verebilme Becerisi



## Zaman Tuzakları

- Plânsızlık
- Öncelikleri belirleyememek ve sıralayamamak
- Ertelemek
- Kendini gereğinden fazla işe adanmak
- Acelecilik
- Kırtasiyecilik ve verimsiz, yavaş okuma (dalma)
- Rutin ve gereksiz işler
- Açlık kapı politikası (hayır diyememek)
- Gereksiz telefonlar, uzun konuşmalar, mesajlaşmalar
- Gündemsiz ve verimsiz buluşmalar
- Kararsızlık
- Görev dağılımı yapamamak
- Dağınık masa ve stra, oda düzeni
- Dedikodu
- Gereksiz Titizlik



## Haftalık ve Günlük Planların Yapılması

**GÜNLÜK PLANIM**

PT S Ç PR C CT PZ

TARİH:

YAPILACAKLAR

ÖNCELİKLERİM

NOTLAR

SAATLER

06.00

07.00

08.00

09.00

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00

18.00

19.00

20.00

21.00

22.00

Teşekkür ederiz!

