

**SİZCE, DÜNYA'DAKİ TÜM
İNSANLARIN EŞİT OLARAK SAHİP
OLDUĞU TEK ŞEY NEDİR?**

ZAMAN YÖNETİMİ

- Zaman, gencinden yaşlısına, zengininden fakirine, doğulusundan batılısına, kuzeylisinden güneylisine, kadınından erkeğine, herkese eşit olarak verilmiştir.
- Dünya'nın neresinde olursa olsun herkes için bir gün 24 saattir.

ZAMAN YÖNETİMİ

- Herkesin eşit olarak sahip olduğu "zaman"ı herkes aynı şekilde yaşamıyor ve değerlendirmiyor.
- Elimizden, avucumuzdan akıp giden zamanın bir saniyesini bile geriye getirebilmek mümkün değil.
- Ama onu yönetebilmek elimizde!



ZAMAN YÖNETİMİ

- “Zaman”ı yönetebildiğimizde, kendimizi değiştirme ve geliştirme fırsatını buluyor, sorunlarımızı çözebilme becerisini kazanabiliyoruz.
- Ayrıca, sorumluluklarımızı yerine getirebilme alışkanlığını kazanabiliyor, hakkımız olan ve bizi eğlendiren aktiviteleri yapabilme şansını yakalıyoruz.

ZAMAN YÖNETİMİ

- Sorumluluklarınızı yerine getirebilmenin verdiği huzur ve yapmaktan keyif aldığınız aktivitelerin verdiği rahatlık kendinizi hem bedensel hem de ruhsal yönden daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.



ZAMAN YÖNETİMİ

- Bir planınızın olduğunu ve bu plana uyduğunuzu gören ebeveynleriniz sizlere sürekli olarak ders ve okul ile ilgili sorumluluklarınızı hatırlatma gereği hissetmeyeceklerdir.
 - Eminiz ki siz bu konuda "sürekli" olarak uyarılmaktan hoşnut değilsiniz.
- Ve eminiz ki ebeveynleriniz de sizleri bu konuda "sürekli" olarak uyarmaktan memnun değiller.

ZAMAN YÖNETİMİ

- Sadece sorumluluk odaklı bir günlük yaşam sizleri mutlaka sıkacaktır.
- Sadece eğlence odaklı bir günlük yaşam da sizleri geleceğe hazırlamayacaktır.
- Bunların her ikisinin de yer aldığı ve dengede olduğu bir yaşam geleceğe güvenle bakmanızı sağlayacaktır.



ZAMAN YÖNETİMİ



- Zamanımızı planladığımızda 24 saatin bir gün içerisinde yapabileceğimiz her şey için yeterli bir süre olduğunu görebiliriz. Ama zamanımızı planlamazsak her şey birbirine karışabilir.
- **“Zamanın yetmediğini düşünenler, zamanını kötü kullanıyor demektir.”**

ZAMAN YÖNETİMİ

- Zamanınızı planlamak bir çok alışkanlığın kazanılmasında olduğu gibi size başlarda zor gelebilir.
- Ancak kendinizi biraz zorlar ve sabırlı olursanız çok kısa bir süre içerisinde duruma alışır ve artık planlı olmanın size vereceği rahatlığı ve güveni yaşarsınız.

ZAMAN YÖNETİMİ

- Her şeyde olduğu gibi zaman planlamanızda da kusursuzluk aramamanızı tavsiye ediyoruz.
- Günlük yaşamın getirdiği bir takım sürprizler, beklenilmeyen ziyaretler ya da hastalık gibi durumlar nedeniyle planlarınızda ufak tefek aksamalar olması doğaldır.

ZAMAN YÖNETİMİ

- Eğer planınızı aksatan bu durumlar sık sık yaşanıyor ve günlük hayatınızın bir parçası oluyorsa planınızı gözden geçirip yeniden düzenlemeniz gerekebilir.
- Ama bu aksaklıklar sık sık yaşanmıyorsa planınızda bir değişikliğe gitmenize gerek yok.

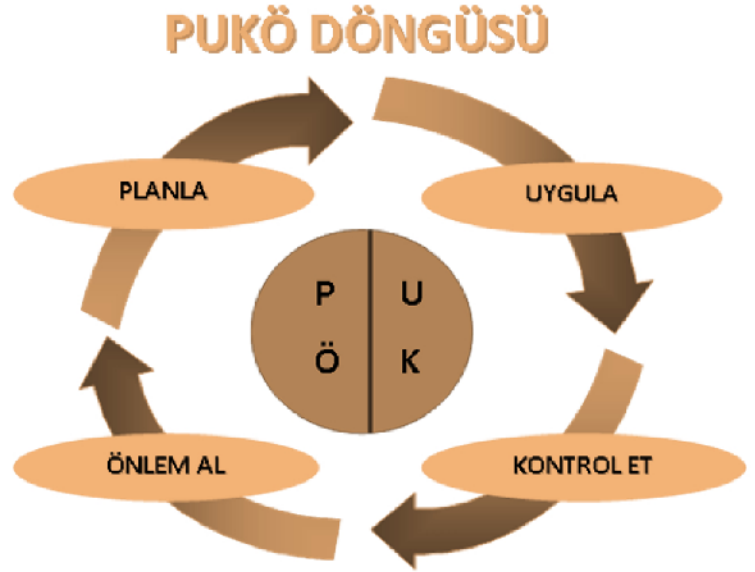
ZAMAN YÖNETİMİ

- Günlük hayatınızda yer alan bir aktivite sona ermişse ya da yeni bir aktiviteye başlayacaksanız planınızı gözden geçirmeli ve yeniden düzenlemelisiniz.



ZAMAN YÖNETİMİ

1- Mükemmel bir zaman planı yapmayı hedeflemek bir süre sonra bunun mümkün olmayacağını görüp tamamen vazgeçmeye neden olabilir.



ZAMAN YÖNETİMİ

2- Gerektiğinde "hayır diyememek" zamanı etkili kullanmayı engelleyen önemli bir unsurdur.

Hem kendi iç sesinize hem de aklınızı çelen şeylere **DUR!** demelisiniz.



ZAMAN YÖNETİMİ

3- Kaygı ve kendine güvensizlik gibi olumsuz duyguları yoğun yaşayan bireyler zaman planlama konusunda zorluk yaşarlar.

Kendileri ve performanslarına yönelik şüpheleri ve yetersizlik hisleri zamanı etkili kullanmalarına engel olabilir.



Bu konuda **DESTEK** alabilirsiniz!

ZAMAN YÖNETİMİ

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

ERTELEME!



ZAMAN YÖNETİMİ

5- Teknolojik araçlara gereğinden fazla zaman ayırmak (günde 5-6 saat televizyon seyretmek, bilgisayarda saatlerce oyun oynamak gibi) zamanı etkili kullanmayı engeller.



ZAMAN YÖNETİMİ

6- Yanlış uyku alışkanlığı da zaman yönetimini olumsuz etkiler. Gereğinden fazla uyumak zamanı boşa harcamaya, gereğinden az uyumaksa uykusuzluk, gerginlik ve konsantrasyon sorunlarına yol açacağı için zamanı verimsiz kullanmaya neden olur.



ZAMAN YÖNETİMİ

- Bu önerilerimize uyarak yapacağınız bir planlama zamanı yönetebilmenize, sorumluluklarınızı yerine getirebilmenize, yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri yapabilmenize ve geleceğe güvenle bakmanıza yardımcı olacaktır.

