



ZAMAN YÖNETİMİ

Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması ve satın alınması mümkün olmayan en önemli kaynaktır. Zamanın en önemli özelliği ise kullanımının diğer kaynaklar gibi daha sonraya ertelenememesidir. Zaman aslında herkes için sabittir, hepimiz için 1 gün 24 'tir. Hepimize adil olarak dağıtılmış bu kaynağa eşit sürelerde sahibiz; ancak onu farklı şekillerde kullanıyoruz. Zamanı nasıl kullandığımızda **Zaman Yönetimi** ile ilgilidir.

ZAMANI VERİMLİ KULLANMA

Zamanı verimli kullanmak, amaçların, sorumlulukların, zevklerin ve sosyal yaşamın bir arada yürütülebilecek şekilde planlanmasıdır.

Gün içinde yapmamız gerekenleri bir düşünelim.

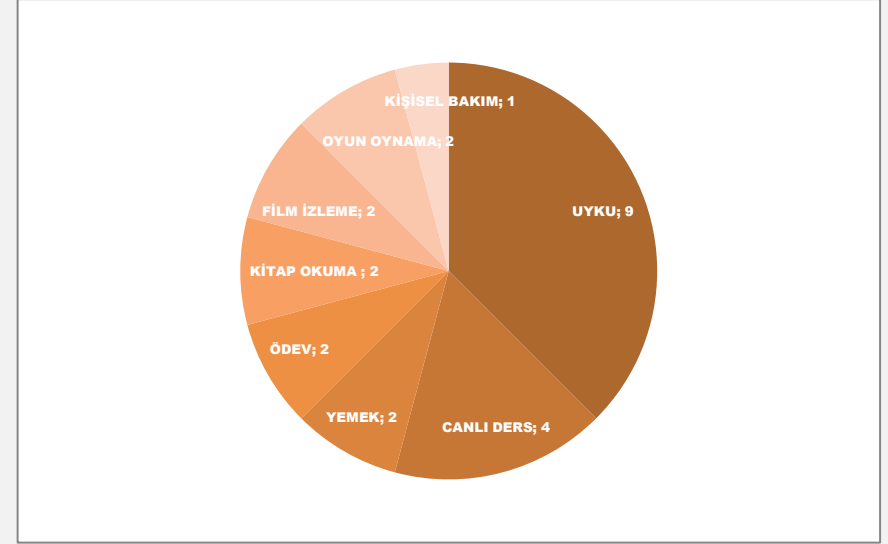
Öncelikle zorunlu olarak yapmamız gereken uyumak, yemek yemek, kişisel bakım için ayırdığımız zamanı belirlemeliyiz.

Sonra sorumlu olduğumuz işleri bir düşünelim. Ödevlerimizi yapmak, canlı derse katılmak, evdeki sorumluluklarımız vs gibi. Bunlar içinde gerekli zamanı planlayalım. onra Son olarak keyif aldığımız işleri bir düşünelim. Film izlemek, oyun oynamak, resim yapmak, müzik dinlemek, dans etmek, ailemizle zaman geçirmek vs gibi bunlar içinde gerekli zamanı planlayalım.

Artık zaman pastamızı hazırlayabiliriz. Unutmayın herkesin zaman pastası kendine özel ve kendine göreler.

Bir kâğıt ve boya kalemlerimizi alalım. Bir günümüzü gösteren zaman pastamız için bir daire çizelim. Bu daireyi 24 eşit parçaya ayıralım. Bu daire üzerinde uyku, yemek, canlı ders ve ödev için ayırdığımız saatlerimizi çizip boyayalım. Geriye kalan saatler için yapmamız gereken ya da yapmayı sevdiğimiz faaliyetleri belirleyelim. Bu faaliyetler için de ayırdığımız saatlerin her birini farklı bir renge boyayalım artık zaman pastamız hazır ☺

ZAMAN PASTAM



ZAMANIMIZI PLANLAMAMIZI ENGELLEYEN ZAMAN TUZAKLARI

- **ÖNCELİKLERİ BELİRLEYEMEMEK VE PLANLAYAMAMAK:** Önceliğimizi belirlerken bizim için en önemli olan işlere karar vermeliyiz. Buna göre önem verdiğimiz işi ilk sıralara almalı ve daha çok zaman ayırmalıyız.
- **HAYIR DİYEMEMEK:** Karşımızdaki kişiyi kırmamak duygularını incitmek ve stresten kaçınmak için zamanında söylemediğimiz "hayır" kelimesi, bizleri aşırı yükün sorumluluğun ve stresin altında ezmektedir. Zaman yönetimi, zaman zaman bireyin çevresine "hayır" demesini gerektirecek bir etkinliktir. O saate ödev yapmayı planlamışsanız arkadaşınız oyun oynamak için çağırdığında şuan ödev yapmalıyım diyebilmelisiniz
- **ERTELEME VE OYALANMA:** Erteleme belli bir zaman dilimi içinde yapılması gereken işleri kendi zamanında yapmayı başka zamana atmaktır. Böylelikle yapacağınız işler birikir bu da hoşlandığımız faaliyetleri daha az yapmanıza hatta yapamamanıza neden olabilir. Ayrıca işlerinizi ertelemek önemli işlerinizin birikmesine neden olur. Bu da kaygı düzeyinizi artırır ve sizi mutsuz eder
- **DAĞINIK MASA:** Zamanın etkili kullanılmadığının bir belirtisi de dağınık oda veya masa düzenidir. Bunun tek nedeni ise hiç kuşkusuz plansızlıktır. Dağınık masa demek, bir anlamda dağınık kafa demektir. Masa ya da odanızın dağınık olması gerekli olan şeyleri aramaya ayırdığınız zamanın artmasına neden olur.
- **TEKNOLOJİ:** Ekran karşısında zamanın nasıl geçtiğini anlamak oldukça zordur. Bu nedenle zaman pastanızda ne kadar bilgisayar oynayacağınızı ya da tv izleyeceğinizi önceden planlayın.

Zaman pastamızı yapar, zaman tuzaklarına takılmazsak daha çok değil daha verimli çalışır, yapmaktan hoşlandığımız işlerimize daha çok zamanımız kalır.

Hadi erteleme, oyalanma ve bir gününü planla ☺