

ZAMAN YÖNETİMİ



Zaman; yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır. Aslında zaman, her gün ve her an yaşadığımız ancak üzerinde fazla düşünmediğimiz bir kavramdır. Çoğunlukla yeterli olmadığından şikayetçi olduğumuz; her zaman tasarruf etmeye çalıştığımız, çoğunlukla kaybettiğimiz durumdur.

Zaman yönetimi zamanımızın, amaçlarımızı, sorumluluklarımızı, zevklerimizi ve sosyal yaşamımızın içerdiği etkinliklerimizi bir arada yürütebilecek bir biçimde planlanması anlamına gelmektedir. Zaman yönetiminde söz konusu olan, mevcut zamanda nelerin yapılabileceğinin planlanmasıdır.

Zamanı doğru biçimde planlamayı öğrenmek, yaşamımızda yapmak istediğimiz tüm işlere zaman ayırabilmek ve stresten mümkün olduğunca uzak yaşayabilmek için gerekli bir adımdır.

Zamanı etkin ve verimli bir biçimde yönetmek, sahip olunan her saati, her dakikayı belirli bir hedef ve amaç doğrultusunda planlayarak kullanmak anlamına gelmektedir.

Zamanı Yönetme Teknikleri

- Öncelikle amacımızı ve hedeflerimizi belirlemek,
- Büyük zaman dilimlerinden küçük zaman dilimlerine doğru planlama yapmak
- Yıllık, aylık, haftalık, günlük planlar yapmak,
- Akıl defterimizi ya da ajandamızı kullanmak,
- Yapılacak işlerin listesini hazırlamak,
- **ACİL VE ÖNEMLİYİ KARIŞTIRMAYIN**
- Önceliklerimizi belirlemek,
- En önemli işleri en verimli saatlerde yapmak,
- Sorunları ve işleri biriktirmeden süratle çözmek,
- Çalışma odamızı iyi düzenlemek,
- Yapılacak işlere zaman sınırlaması koymak ve buna uymak,
- Her işi zamanında tamamlamak,
- Sonuç olarak bir işi başarınca kendini ödüllendirmek.

UNUTMAYIN! Başarılı insanların bizden daha fazla zamanı yoktur, bu kişiler zamanı etkili kullandıkları için başarılıdırlar. Zamanı iyi yönetmenin getirisi çok yüksektir.

Peki Zamanı Yönetmeye Nasıl Başlamalı?

Zamanımızı yönetebilmek için;

- Hedeflerimizi,
- Yürüttüğümüz faaliyetleri,
- Önem verdiğimiz değerleri tanımlamalıyız.

ZAMANI VERİMLİ KULLANMANIN KARŞISINDAKİ ENGELLER:

- Öz Disiplin yoksunluğu
- Plansızlık
- Bireysel hedeflerin belirsizliği
- Mükemmeliyetçilik, kısa bir süre sonra hayal kırıklığı yaşamaya ve vazgeçmeye neden olur
- Acelecilik, birçok şeyi gözden kaçırmamıza ve dolayısıyla birçok hata yapmamıza neden olabilir
- Hayır diyememe,
- Kendine güvensizlik ve yüksek kaygı,
- Erteleme,
- Gereğinden fazla uyuma,
- Teknolojik araçların amaçsız kullanımı,

HOCA AHMET YESEVİ
İMAM HATİP ORTAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ

HAZIRLAYAN: ELİF NUR
ELMACI
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

