

ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

•Zamanı mümkün olduğunca etkin ve etkili bir biçimde kullanma ve denetleme sistemidir.

ZAMAN NEDİR?

•**Zaman**; Yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır.



Zaman doğru yönetilemiyorsa hiçbir şey doğru yönetilemiyor demektir. Başarı zamanı doğru yönetmekle gelir.

Hayatta herkesin eşit olarak sahip olduğu tek şey zamandır.

Zamanı doğru kullanmak planlı çalışmak başarının en önemli anahtarıdır

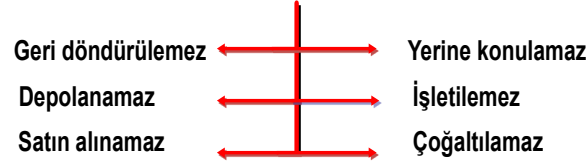
ZAMAN



En büyük sorun ve kaynak

SADECE TÜKETİLİR

Günümüzün hızla akan yaşamı içinde



ZAMAN TUZAKLARI

- Plânsızlık
- Öncelikleri belirleyememek ve sıralayamamak
- Ertelemek / dersi yarım bırakma alışkanlığı
- Acelecilik/sabırsızlık gösterme
- Özdenetim eksikliği
- Dikkat dağınıklığı
- Ders çalışma ortamında doğan fiziksel sorunlar(ses, ışık, gürültü, ısı vb.)

ETKİN ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİKLERİ

1. Kendini Yönetmeyi Bilme
2. Plan Yapma Alışkanlığı Geliştirme
3. Öncelikleri Belirleme
4. İş Ertelemekten Kaçınma
5. Hedefler doğrultusunda çalışma
6. Motivasyon
7. Çalışma Ortamının Düzenlenmesi
8. Etkili Okuma Becerilerinin Geliştirilmesi.

EN İYİ ZAMAN

- Gün içinde kendinizi en iyi hissettiğiniz zamandır.
- Kendimize bir enerji çemberi çizmeliyiz.
- Günün en iyi ve en verimli geçen zamanını tespit edip zor dersleri o zaman çalışmalıyız.

GELECEĞİ PLANLAMA

•“GELECEK” denilince aklınıza neler geliyor? Bilinmezlik, kaygı, stres, sınavlar, meslek bulabilme, çalışma hayatı...

Kimse gelecekte neler olacağını bilemez. Bu nedenle geleceği düşünmek herkese bir miktar kaygı yaşatabilir .

•Herkes gelecekle ilgili hayaller kurar: yapmak istediği şeyleri, olmak istediği yeri, birlikte zaman geçireceği insanları, yeni hobiler edinmeyi, eskiden yaptığı yanlışları yapmamayı ve daha birçok şeyi düşünebilir, hayaller kurabilir.

KENDİNİ TANIMAK

İlgilerin Yeteneklerin Değerlerin Güçlü yönlerin Geliştirmek istediğin yönlerin Stresle baş etme yolların Kişilik özelliklerin



•Kesin olan bir şey var ki “şuan” yaptığımız şeyler geleceğimizin belirleyicileri olacak.

- Hedef belirlemek,
- meslekleri tanımak,
- Olası iş alternatiflerini araştırmak,
- Üst öğrenim kurumlarını tanımak,
- Stresle ve kaygıyla baş etme yollarınızı geliştirmek
- Gelecekte karşılaşacağınız zorlukların üstesinden gelmenizi kolaylaştırabilir ve daha kararlı adımlar atabilmenize yardımcı olabilir.

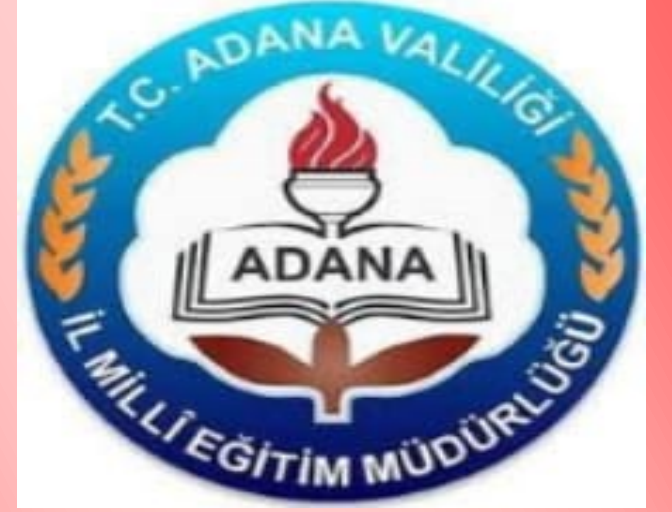
Meslek Seçimi

Hayal kurma ve ilgilerle başlar.

•Geleceğe giden bir zaman makinesine binmiş olsaydınız ve 5 yıl sonraya gitseydiniz eğer, kendinizi nasıl bir ortamda ne yaparken bulurdunuz?

Peki ya 10 yıl sonraya gittiğinizde?

Peki 20 yıl sonra?



ZAMAN YÖNETİMİ VE GELECEĞİ PLANLAMA

ADANA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

