

ADIM ADIM ZAMAN YÖNETİMİ

HEDEFİNİ
BELİRLE

PLAN
YAP

PLANA
UYGUN
ÇALIŞ

DİNLEN
VE
DEĞERLENDİR



Zamanınızı yönetebilmek için öncelikle hedefinizi belirleyin. Sonrasında yapılacak işleri sıralayıp plana uygun olarak çalışmaya başlayın. Tüm bunları yaparken dinlenmeyi unutmayın ve gün sonunda mutlaka yaptıklarınızı değerlendirin.



Doğru zamanda atılan adım, çabayı
başarıya dönüştürür.

Hakkari İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Adres: Bulak Mah. Derviş Yalım Cad. No

2 İç Kapı No 5 MERKEZ / HAKKARİ

İletişim: 0 438 280 30 00



Hakkari İl Milli Eğitim Müdürlüğü

ZAMAN YÖNETİMİ (ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ)



ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR ?

Zaman yönetimi, verimliliği ve üretkenliği arttırmak amacıyla, çalışmalar üzerine harcanan zamanın planlanmasını ve kontrol edilmesini sağlama sürecidir.

ZAMAN YÖNETİMİ NEDEN ÖNEMLİDİR ?

- Doğru yapılan planlama hedefe ulaşmayı sağlar.
- Ne yapacağını bilen kişi kendisini daha rahat hisseder stresi azalır.
- Daha kısa zamanda daha çok iş yapabilir.
- Planlı hareket edildiği için keyif alınan etkinliklere vakit ayrılabilir.
- Kısacası zaman yönetimi sadece çalışmak için değil daha mutlu, düzenli ve başarılı bir yaşam sürdürebilmek için gereklidir.



UNUTMA

Zaman, iyi kullanılırsa en değerli hazinedir.



ZAMAN KAYBETTİREN ALIŞKANLIKLAR

- Aşırı telefon ve sosyal medya kullanımı kişinin dikkatini etkilediği için ders ve işlere odaklanmayı azaltır.
- “Sonra yaparım” diyerek işleri ertelemek yapılacak işleri biriktirir ve stresi artırır.
- Gün içerisinde plansız hareket etmek çalışmalara ayrılan zamanı olumsuz etkiler.
- Aynı anda birden fazla iş ile uğraşmak dikkati dağıtır ve hiçbir iş tamamlanmaz.
- Asıl işler yerine sürekli küçük işlerle uğraşmak hedefe ulaşmayı engeller.

ZAMANI ETKİLİ KULLANMA İPUÇLARI

- Gün içerisinde yapacaklarını yazıp önem sırasına göre sıralayarak planlama yap.
- Büyük işleri parçalara bölerek çalış, kendine küçük hedefler koy.
- Gereksiz işlere zaman harcamamak için “HAYIR” demeyi dene.
- Planlama yaparken kendine zaman ayırmayı ve dinlenmeyi ihmal etme.
- Planın bozulmasına üzülme, değişen şartlara uyum sağlamayı dene.

