



ZAMAN YÖNETİMİ

Lise-Veli

“Hepimiz, hayatın kısalığından söz ederiz de boş geçen zamanımızı, nasıl değerlendireceğimizi bilemeyiz”
L. Annaeus Seneca

ZAMAN NEDİR?

Yerine konması, geri döndürülmesi, yenilenmesi, depolanması, satın alınması mümkün olmayan bir kaynaktır.

ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

Yapılacak işlerin, organize edilerek belli bir plana bağlanmasıdır. Zamanı iyi yönetmeyi bilen bir kişi daha az endişe taşır, daha az stres yaşar ve daha az hata yapar.

Zaman yönetimi, geleceğe yön vermeyi sağlar, koordinasyon becerisini geliştirir ve hedefler için program yapmayı gerektirir.



ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK İÇİN BİRTAKIM ÖNERİLER

Öncelikleri Belirlemek: Günlük hayatınızda sizin için öncelikli olan (işe gitmek, yemek yapmak ...vb.) yerine getirdikten sonra diğer daha az zorunlu olan aktivitelere yer verin.

Karar Vermek: Sizi zorlayan bir problem durumunda seçenekleri belirleyip bir tanesine karar verin. Unutmayalım ki her seçenekte bir risk durumu olacaktır. Önemli olan en az risk barındıran seçeneği belirlemek. Diğer türlü kararsızlık durumu size hem vakit kaybettirecektir hem de işinizi zorlaştıracaktır.

Ertelememek: Bir işi mümkün olduğunca ertelememeye çalışın.



Unutmayın ki; siz anne ve baba olarak etkili zaman yönetimi becerilerine sahipseniz çocuğunuz da bu becerilere sizi gözlemleyerek sahip olacaktır.

Öz Disiplin: Gün içinde yapmayı planladığınız aktiviteleri (Yemek hazırlamak, temizlik yapmak, TV izlemek) daha önceden belirlediğiniz zaman dilimlerinde düzenli olarak yapmaya özen gösterin.

'HAYIR' Demek: Sizin zamanınızın boşa geçmesine neden olabilecek aktivitelere hayır diyebilmelisiniz. (Evde işiniz varken komşunuzu kırmamak için misafirlğe gitmek...vb.)

Denge: Kısa zamanda çok iş yapmaya çalışmayın. Önemli olan yapmanız gerekenlerin zamanında yapılmasıdır. İnsan olarak sosyalleşmeye, kendimize vakit ayırmaya da ihtiyacımız vardır. Mümkün olduğunca günlük işlerinizin yanında (İşe gitmek, yemek hazırlamak...vb.) kendinize vakit ayırmaya, ailenizle ve sevdiklerinizle konuşmaya özen gösterin.

Örnek olmak: Zamanı verimli kullanma da davranışlarınızla çocuklarınıza örnek olun.

“Oyulanmayla geçirilmiş hayat bireysel olarak eksik kalıyor. Yaşamayı denedim ama dikkatim dağıldı dememek için....”

- Hayata anlam katacak bir amaç edinmeliyiz.
- Keyif aldığımız aktiviteleri belirlemek (hobi edinmek)
- Zihnimizi dinlendireceğimiz zamanlar yaratmak
- Kaliteli bir uyku
- Sağlıklı bir beslenme
- İnternette geçirdiğimiz zamanı kontrol altında tutmak.
- Aileyle kaliteli vakit geçirmek

