

# ETKİLİ ZAMAN YÖNETİMİ

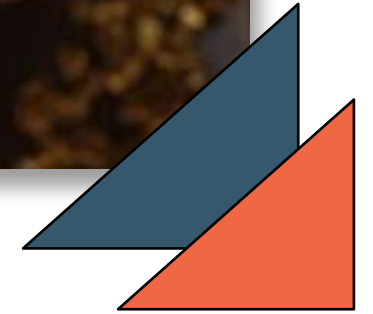
## VELİ SEMİNERİ

## ▶ 86.400 ALTIN

Her sabah hesabınıza 86.400 altın yatırılan bir banka olduğunu düşünün...

Gün boyunca bu altından istediğiniz kadarını harcayabiliyorsunuz. Ancak tek bir koşul var; o gün size ayrılan altından harcamadıklarınız sizden sonsuza kadar geri alınıyor. Yani 86.400 altının tamamını harcamış ya da hiçbirini harcamamışta olsanız diğer gün sabah hesabınızda yine 86.400 altın oluyor.

Kendinizi böyle bir durumla karşı karşıya bulsaydınız ne yapardınız? Bir çok insan gibi altının tümünü harcayacak bir yol arardınız. İlk günlerde şüphesiz acil ihtiyaçlarınızı karşılayacaksınız. Ancak sonraki günlerde geleceğe yatırım yapacak yollar arayıp, ileride daha büyük getirisi olacak yollar bulmayı deneyeceksiniz.



- Farkında olsak da olmasak da yaşamımızın her gününde bu durumu yaşıyoruz. Bankamız her sabah hesabımıza 86.400 saniye yatırmaktadır. Ve her gün istediğimiz gibi harcayabiliyoruz.
- Bu saniyeleri kullanmayı başaramazsak günün sonunda onları sonsuza kadar kaybediyoruz.
- Vakit nakittir atasözüne göre bakıldığında, zaman parayla eşitmiş gibi görünüyorsa da aslında değildir. Zamanı biriktiremiyoruz ancak zamanımızı etkili bir biçimde kullanarak zamandan tasarruf edebiliriz.



**“KÖTÜ HABER ŐU Kİ, ZAMAN UÇUP  
GİDİYOR. İYİ HABER DE ŐU; PİLOT  
SİZSİNİZ.”**

**Michael Altshuler**

# ► Zaman Yönetiminin Önemi

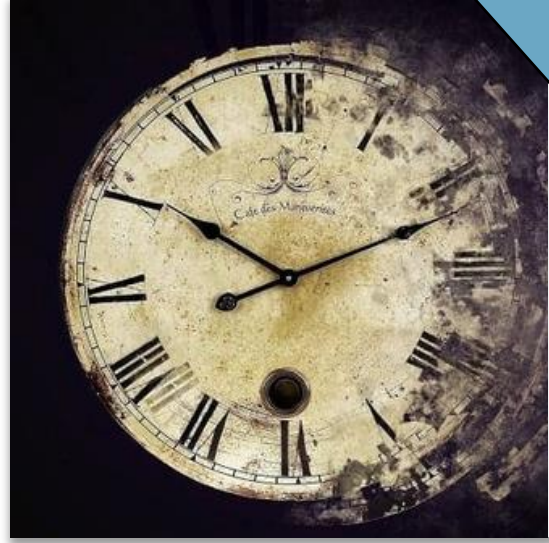


Zaman önemli ve ender bulunan bir kaynaktır. Çünkü harcanan zaman yerine konulamaz. O nedenle kazanmak ve elde tutulmak istenen para, güzellik, sağlık vb. diğer kaynaklar gibi zaman kazanmayı ve akıllıca kullanmayı günümüz insanların öğrenmesi gerekir.

# ► Zaman Yönetiminin Önemi

Zamanın etkili ve verimli kullanımı, özellikle günümüz insanları için çok büyük önem taşımaktadır. Çünkü hemen herkesin yapacak (yapması gereken ve yapmak istediği) çok işi var. Bu herkes için geçerli: Bir öğrenci, bir iş adamı, bir ev kadını, bir yönetici, bir işçi, bir memur, bir öğretmen...





## ► Ortalama Bir Kişinin Zamanı Nasıl Geçiyor?

Bir günün 86.400 saniye olduğunu belirtmiştik. Saat olarak baktığımızda ise 24 saat. Ortalama bir kişi bu 24 saati nasıl geçiriyor inceleyelim:

- Uyumak için günde ortalama 8 saat harcıyoruz,
- Makyaj, tıraş, temizlik, vb. işler için yaklaşık 1 saat harcıyoruz,
- Kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği, ufak atıştırmalıklar derken bir günde 3 saat harcıyoruz,
- Türkiye’de sabah 9 akşam 18 çalışma sistemi yaygın. Buda günde 9 saat harcatıyor,
- Çalışmayan, ev işleriyle ilgilenen ev hanımları günlük rutinlerine ortalama 2-2,5 saatlerini harcıyor.

## ► Ortalama Bir Kişinin Zamanı Nasıl Geçiyor?

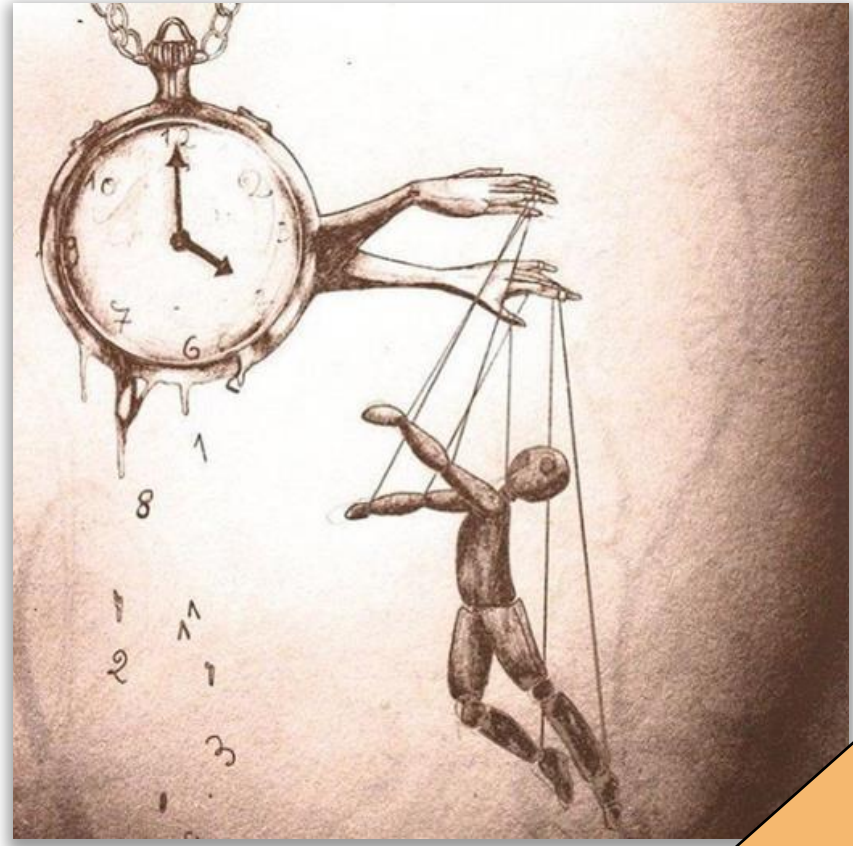
Toplamda bir günlük rutin aktiviteler 15-23 saat aralığında vaktimizi alıyor. Geriye kendimize ayırabileceğimiz çok az zamanımız kalıyor. Fakat faturaların ödenmesi, banka kuyrukları, hastane, hava şartları, zamansız çıkan işler, davetli- davetsiz misafirler, gereksiz yapılan telefon görüşmeleri vb. zaman giderleri de araya girince eldeki kalan vakit de çar çur oluveriyor.

Durum böyleyken zamanımızı çok iyi yönetmek çok önemli hale geliyor.





# ▶ ZAMANI ETKİLİ VE VERİMLİ KULLANMAK İÇİN NE YAPMALI?

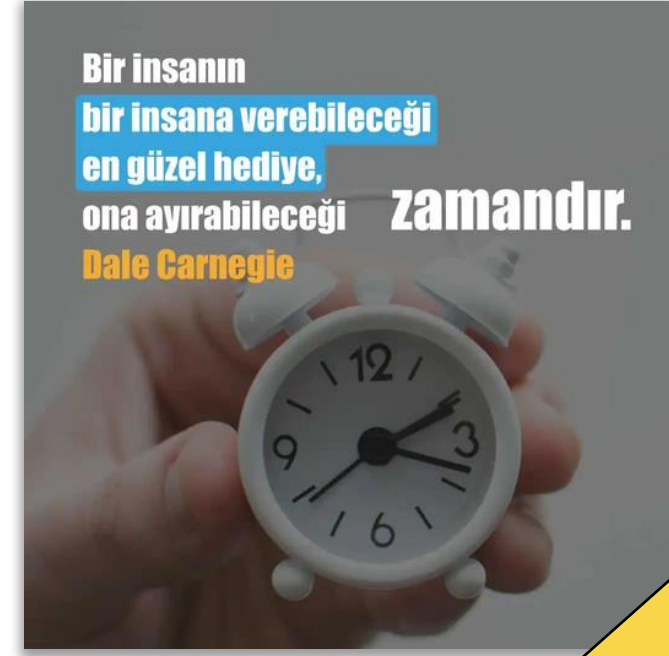


Zamanı verimli kullanmak için öncelikle zaman planlaması yapılmalıdır. Kişiyeye göre değişmekle beraber kesinlikle yazarak yapılması gerekmektedir. Kaleme dökülen planlar araştırmalara göre hem motive edici olmakta hem de hatırlamak adına daha kalıcı bir çözüm olmaktadır.

# ▶ ZAMANI ETKİLİ VE VERİMLİ KULLANMAK İÇİN NE YAPMALI?

## ÖNCELİK SIRALAMASI

Yapılacakları öncelik sıralamasına göre gruplandırmak daha sistematik planlama yapmanızı ve zamanı etkin bir biçimde kullanmanızı sağlar.



## ERTELEME ALIŞKANLIĞINA DİKKAT!!!

Zamanınızı etkili ve verimli kullanmak için erteleme davranışınızı köreltmeli, planladığınız işi planladığınız başlangıç zamanında yapmaya koyulmalısınız.

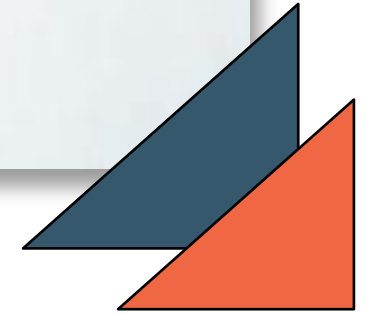
# ZAMANI ETKİLİ VE VERİMLİ KULLANMAK İÇİN NE YAPMALI?

## HAYIR DİYEBİLME

Zaman yönetiminizin etkili bir şekilde devam edebilmesi için, planlamanızı aksatacak şeylere hayır diyebilmelisiniz. Hayır cevabını bazen kendinize vermelisiniz. Özellikle teknoloji kullanımınızın planlamanızı aksattığı durumlarda diyebilmelisiniz.

## GÜNLÜK KONTROL LİSTESİ

Günlük kontrol listesi sayesinde ne kadar zaman kullandığınızı ve ne kadar işi tamamladığınızı somut şekilde görebilirsiniz. Kullanılan zaman ve tamamlanan iş oranını inceleyerek zaman kullanma veriminizi kontrol edebilirsiniz.



# ZAMANI ETKİLİ VE VERİMLİ KULLANMAK İÇİN NE YAPMALI?



## HAFTALIK PLAN

Haftalık plan yapmak verimli çalışmanın ve zamanı etkili kullanmanın en önemli aracıdır. Haftalık planınızda uykuya, kişisel ihtiyaçlarınıza ,dinlenmeye ve eğlenmeye yeterli zamanı ayırın.

## UYKU

Uyku fazla olduğunda zaman kaybı, yetersiz olduğunda ise verim kaybına sebep olur. Bu yüzden gelişim döneminize uygun şekilde yeterli ve dengeli uyumalısınız.

# ► ÇOCUKLARDA ZAMAN YÖNETİMİ

Günümüzdeki çocuklar randevularla ve sorumluluklarla zincirlenmiş şekilde yaşamaktalar. Öğleden sonra okul sonrasına konulan etüt saatleri ve haftasonu kursları hep bir açığı kapatmaya yönelik olup çocukların zamanlarını büyük ölçüde kapsamaktadırlar. Bir çok çocuğun randevu defteri tamamıyla bu tür etkinliklerle doldurulmuştur.

**Her çocuk hayalleri ve oyun için planlanmamış zamana ihtiyaç duyar.**

Çocuklardan devamlı beklentiniz olursa her zamankinden daha az başarıya ulaşır; çünkü çocuklar kendi kaynaklarını ve gücünü doğru bir biçimde olarak kullanamayabilir.



# ► ÇOCUKLARDA ZAMAN YÖNETİMİ



Günümüzde başarılı insan kendi güçlerini dikkatli kullanma yetisine sahip kişi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum çocuklar için de geçerlidir.

Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da önceliklerin neler olduğunu bulmak gerekir. Okulun yanı sıra ne önemli? Saz dersi mi ? Dedeleri ziyaret mi? Yoksa futbol mu?

# ÇOCUKLARDA ETKİN ZAMAN YÖNETİMİ İÇİN NELER YAPILMALI

## Öncelik Sıralaması

Çocuğun yanınıza oturun ve zamanını geçirdiği tüm aktiviteleri alt alta yazın. Daha sonra bunları önemlilik sırasına göre sıralayın. En önemlisi en başa gelir ve önemsizler daha sonra sıralanır. Bu sıralamada sadece sizin değil çocuğunuzun da bakış açısına önem verin. Neyi severek yapar? Hangisi onun için daha önemlidir?





## ► Planlama ve Ön hazırlık

- Sizlerin günlük yaşantınızda düzenli ve planlı olmanız çocuklarınıza örnek teşkil etmeniz açısından büyük önem taşımaktadır.
- Çocuklarınızla birlikte haftalık ve günlük planlar yapabilirsiniz. Ailecek yapılacak etkinliklere birlikte karar verip bireysel yapılacak görev ve etkinlikleri planlamalarını sağlayabilirsiniz. Bu süreçte düzenli aile toplantılarının büyük faydası olacaktır.
- Ev ödevlerinin saatlerce sürmesini önlemek için bazı önlemler alınarak planlamalar yapılabilir. Önceden ev ödevleri için hazırlık yapıp defterleri masada hazır tutmasını, kalemlerin uçlarını açmasını sağlayabilirsiniz. Ödeve başlamadan çocuk ne yapması gerektiğini bilmelidir.



# ▶ Rutinler



Çocuğunuzu belirli bir düzende olması için destekleyin. Hiçbir çocuk düzen hayranı olarak dünyaya gelmez ve çoğu zaman gereklilikler karşısında zorlanır. Ev içinde günlük aktivitelerin çoğunu (yemek saatleri, evi odayı toparlama zamanları, televizyon saati vb.) belirli saat aralıklarında yapmanız çocuklarınızın ve sizin düzenli yaşamınızı sağlayacaktır.

Örneğin ; akşamları belirli bir saatte odasını oyun şekline getirerek beraber toplayın(Akşamları bebekler yataklarına yatar, arabalar garaja girer ve kitaplar raflarda dinlenmeye çekilir vb. ).



## ► Rutinler

- Sabahları okula gitmeden beraber kahvaltı rutini oluşturun.
- Ailecek kitap okuma saatleriniz olsun. Çocuklarınıza bir alışkanlık kazandırmak istiyorsanız o davranışı onunla beraber yapmalısınız.
- Her akşam o günün nasıl geçtiğiyle, neler yaptığıyla, onun için önemli bir olay yaşayıp yaşamadığıyla ilgili konuşun.

## ► VE EN ÖNEMLİSİ...

Çocuklarımıza sevgimizi, desteğimizi, ne olursa olsun her zaman yanında olduğumuzu hissettirmeliyiz.

Bu amaçla;

- Çocuklarımıza özel vakit ayırmalı,
- Onların yanında davranışlarımıza özen göstermeli,
- Çocukları her ortamda önemsemeli,
- Ne olursa olsun çocuklarımızı kırarak, rencide edecek şekilde davranmamalıyız.



**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER**