

## ZAMANI YÖNETİMİ NEDİR?

Zaman yönetimi zamanımızın, amaçlarımızı, sorumluluklarımızı, zevklerimizi ve sosyal yaşamımızın içerdiği etkinliklerimizi bir arada yürütebilecek bir biçimde planlanması anlamına gelmektedir.

*Zaman kullanımı insanın aynasıdır. Zamanını nelere harcadığına bakarak bir insanın önceliklerini, değerlerini ve ilkelerini anlayabilirsiniz.*  
**DOĞAN CÜCELOĞLU**



## Zamanın Tuzakları

- Ertelemek
- Sosyal Medya
- Hayır Diyememek
- Kararsızlık
- Dağınık Masa
- Acelecilik ve Aynı Anda Bir Sürü İş Yapmak

## Zamanımı Nasıl Yönetirim?

- Yapacağınız işleri listeleyin.
- İşleri önce ve sonra yapılacaklar diye düzenleyin.
- Acil olanları olanları önce acil olmayanları sonra yapacak şekilde planlayın.
- İşlerinizden zor olanları önce yapın, sonrasında kolay olanları yapın
- Listelediğiniz her iş için gereken zamanı belirleyin.
- İşleri nerede, ne zaman, nasıl yapacağınızı planlayın.



## ZAMAN YÖNETİMİ

**Zaman Öldürmek En Pahalı Harcamadır.  
Balzac**



**PROF. DR. NECMETTİN ERBAKAN İHO**

PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ



# POMODORO TEKNIĐİ

Odaklanmanın  
pratik bir yolu



1

Bir görev seçin

2

Zamanlayıcınızı  
25 dakikaya  
ayarlayın

3

Zaman bitene  
kadar sadece bu  
görevle ilgili işlere  
odaklanın

4

Sürenin bitiminde  
5 dakikalık kısa  
bir mola verin

5

İlk 4 basamağı 4  
defa  
tekrarladıktan  
sonra  
15-30 dakika uzun  
bir mola verin



**Zaman, insanın sahip  
olduĐu yegane sermayedir  
ve başarının ilk şartı da bu  
sermayeyi akıllıca  
kullanmayı bilmektir.  
Edison**

**Kendinizi ara ara  
ödüllendirin! Böylece  
motivasyonunuzu  
artırabilirsiniz.**

**Basit bir insan,** zamanını  
nasıl öldüreceĐini,  
**DeĐerli bir insan,** zamanını  
nasıl kazanacağını  
düşünür.



**'Kötü haber şu ki, zaman uçup  
gidiyor. İyi haber de şu; pilot  
sizsiniz.'  
Michael Altshuler**

**1 YIL**

**HERKES İÇİN 365 GÜN**

**1 GÜN**

**HERKES İÇİN 24 SAAT**

**1 SAAT**

**HERKES İÇİN 60 DAKİKADIR.**