

ZAMAN NEDİR?

OLAYLARIN GEÇMİŞTEN
BUGÜNE GELİP
GELECEĞE DOĞRU
BİRBİRİNİ İZLEDİĞİ
KESİNTİSİZ SÜREÇ . . .

ZAMANIMIZI ÇALAN ZAMAN HIRSIZLARI

Kişisel Kaynaklı Olanlar:

- Düzensizlik
- Plansızlık
- Sürekli erteleme ve geciktirme
- Hayır diyememek
- Beklemeler
- Aksaklıklar

Çevresel Kaynaklı Olanlar:

- Dışarıda fazla zaman geçirme
- Telefon görüşmeleri
- Sosyal medya
- Dijital oyunlar
- İnternet

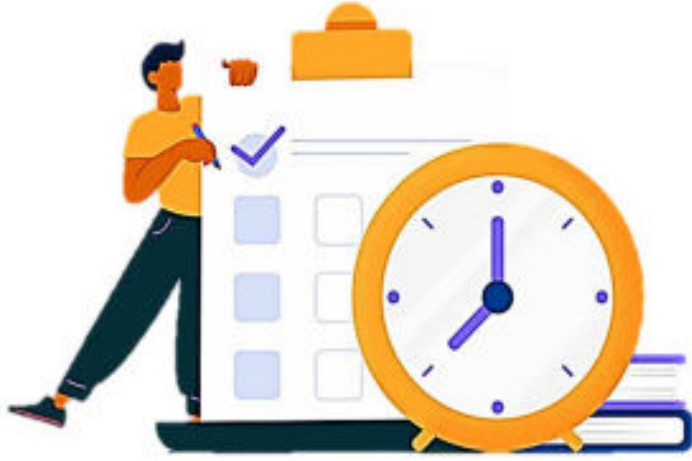
ZAMAN YÖNETİMİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA
VE
REHBERLİK SERVİSİ

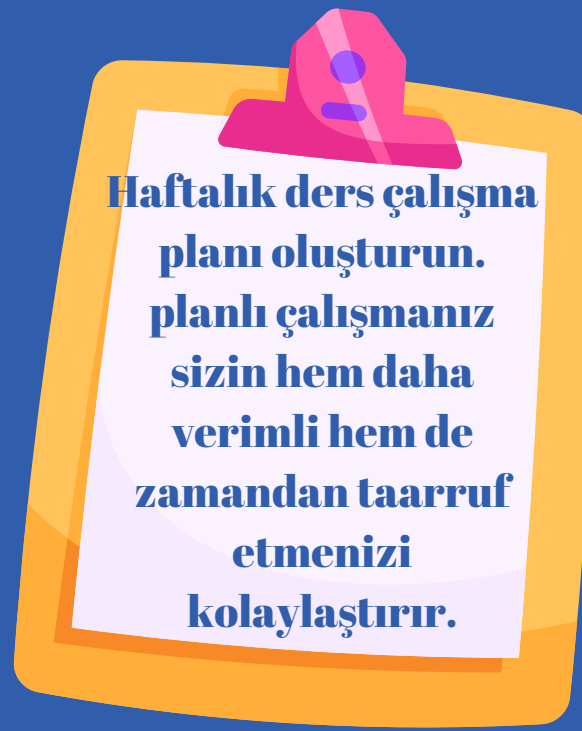


ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

Amaç ve hedeflerimize ulaşmada vaktimizi verimli ve dengeli bir şekilde kullanarak hedeflerimize ulaşmaktır!



Unutmayalım ki; zamanımızı doğru yönetmede en önemli faktör bir hedefimizin olmasıdır!



ZAMAN YÖNETİMİ NASIL YAPILMALI?

Hedeflerinizi belirleyin.
Hangi derse ne zaman çalışacağınızı önceden planlayın

ZAMAN YÖNETİMİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Kararlı olun ve motivasyonunuzu yüksek tutun.
- Hazırlamış olduğunuz haftalık plana uyun.
- Çalışma esnasında dikkatinizi dağıtacak şeylerden uzak durun.
- Erteleme davranışlarınızı azaltın.
- Kendinizi ara ara ödüllendirin. Böylece motivasyonunuzu arttırabilirsiniz.

