

ZAMAN DEDIĐİN...



Bingül

Zaman...

Dünyadaki her şeyin en uzununu,
en kısası, en yavaşı, en küçüğü,
en büyüğü, en fazla ihmal
edileni ve en fazla pişmanlık
duyulana, onsuz hiçbir şeyin
yapılamadığı şey...

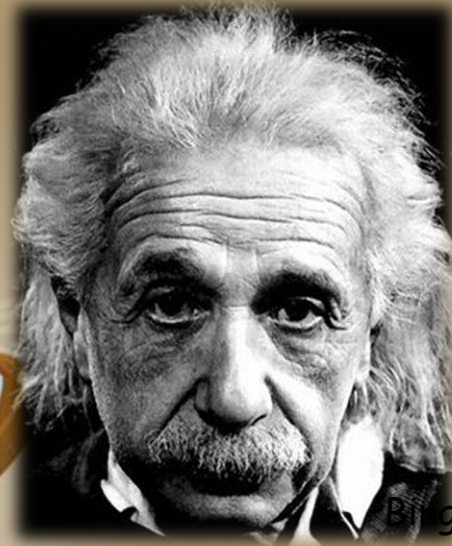
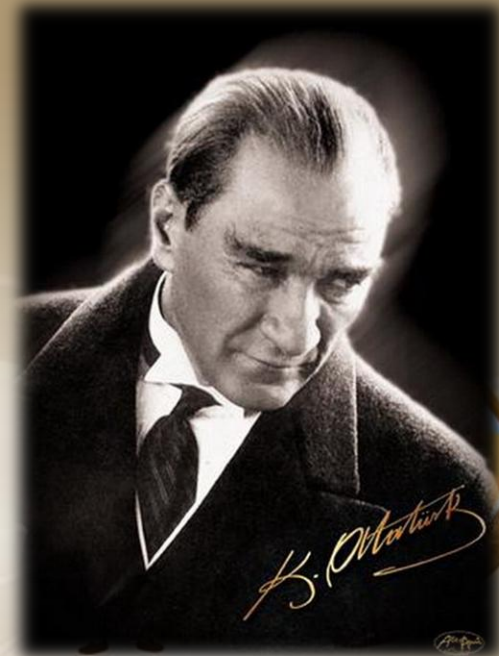


ZAMAN YOK!



Bingül

Dünyayı deęiřtiren bu
insanların da günü 24 saatti...



göl

Ne yapılamaz?

- ✿ Biriktirilemez...
- ✿ Yeniden başlatılamaz...
- ✿ Durdurulamaz...
- ✿ Ödünç alınamaz...
- ✿ Çalınamaz...
- ✿ Deęiřtirilemez...



Zamanı yönetemediğimizde neler oluyor?

- Ya bahane buluyor ya da öfkelenip strese giriyoruz.
- Kendimizi yenileyemiyoruz. Her günümüz birbirinin aynısı oluyor.
- Başkalarına zamanı yönetebildikleri için hayranlık duyuyoruz, bir süre sonra kendimize olan saygımızı yitirmeye başlıyoruz.



Bingül

Zaman tanımı tek mi?

- Gerçek Zaman
- Özne Zaman
- Biyolojik Zaman



Bingöl

Gerçek Zaman

- Ölçülüp gözlenebilir.
- Bir zaman birimi kullanılır.
- Gerçek zaman ay ve güneşin hareketleri gibi fiziksel olaylardan yola çıkarak sayısallaşmıştır.
- Bir saatlik süre?
- Ortak gerçeklik...



Öznel Zaman

- Her canlının gerçek zamana bağılı olmadan psikolojik anlamda algıladığı zaman türüdür.
- Algılanan zaman, bireyden bireye, durumdan duruma değişir.
- Durumsaldır ve öznel gerçekliğe dayanır.



Öznel Zaman

- Bir yılın değerini anlamak için:
Final sınavını geçememiş bir öğrenciye sor.
- Bir ayın değerini anlamak için:
Erken doğum yapmış bir anneye sor.
- Bir haftanın değerini anlamak için:
Haftalık bir gazetenin editörüne sor.
- Bir saatin değerini anlamak için:
Buluşmak için bekleyen aşıklara sor.
- Bir dakikanın değerini anlamak için:
Treni, otobüsü ya da uçağı kaçıran birine sor.
- Bir saniyenin değerini anlamak için:
Bir kazadan sağ çıkan birine sor.
- Bir milisaniyenin değerini anlamak için:
Olimpiyatlarda gümüş madalya kazanmış birine sor.



Biyolojik Zaman

- Bedensel olarak algılanan zamandır.
- Sadece insanlara özgü değildir. (göç, kış uykusu)
- Gece yarısı işe gitmek için kalkan kişilerin kendiliğinden uyanması biyolojik zamanla ilgilidir.
- Durumsal etmenlere göre biyolojik zaman programı kendisini yeniler.
- İçgüdüseldir, süreç içinde kazanılmış alışkanlıklara dayanır.



Zamanı Nasıl yönetiriz?



Zaman Kullanımı

- İnsanların sahip olduğu kaynaklar arasında en az anlaşılan ve kötü kullanılanı zamandır. İnsanlar her zaman yeterince zamanı olmadığını söylerler.
- Her insan bir gün içinde eşit süre verildiği halde kişilerin kullanımına göre amaç ve hedefler gerçekleştirilir ya da gerçekleştirilemez. Ama bu konuda kimse zamanı suçlayamaz. Çünkü zaman herkes için aynıdır.



Bingül

Zamanı yönetebildiğimizde...

- Stres kontrolü
- Yapılacak işler ve aile arasında dengeli bir zaman dağılımının olması
- Kişisel üretkenliğin artması
- "Yapabiliyorum" inancının yaşamın diğer alanlarına da yansımaları



Zamanı Nasıl yönetiriz?



Neden erteleriz?

- Motivasyon eksikliği
- Öncelik sıralamasında hata yapılması
- "Nasıl olamayacak" endişesi
- "Sabah insanı değilim."
- "Geceleri çalışamıyorum."



Bingül



İç Disiplin?

- İç disiplin anlık olarak ne hissettiğimize göre değil ne düşündüğümüze göre hareket etmektir.
- İlk heyecan geçtikten sonra bir işe projeye devam edebilmektir.
- Engellerle karşılaşıldığında yılmamak ve yola devam etmektir.
- Zor bir işle uğraşırken canınız tembellik yapmak istediğinde bunu erteleyebilmektir.

» Bir şeyin imkansız olduğuna inanırsanız aklınız bunun neden imkansız olduğunu ispat etmek üzerine çalışmaya başlar. Bir şeyi yapabileceğinize gerçekten inandığınızda aklınız yapmak üzere çözümler bulma konusunda size yardım etmek için çalışmaya başlar» David J. Schwart



Zamanı Nasıl yönetiriz?



Kendini Tanımak?

- Hedeflerini, güçlü ve zayıf yönlerini, verimli ve verimsiz saatlerini, kendine iyi gelen durumları iyi bilen kişi kendini ve zamanını iyi yönetir.
- Önemli olan kişinin güçlü ve zayıf yönlerini iyi analiz etmesi ve zayıf yönlerini kabul ederek geliştirmesidir. Güçlü yönlerini ise fark ederek yararlanmalıdır.
- Güçlü Yönlerim: Kolay karar alırım, sabırlıyım, düzenliyim
- Zayıf Yönlerim: Kararsızım, sabırsızım, dağınığım



72 yıl yaşıyan bir insan...

- ☀ 21 yıl uyuyarak
- ☀ 14 yıl çalışarak
- ☀ 7 kişisel bakım faaliyetleri ile uğraşarak
- ☀ 6 yıl yemek yiyerek
- ☀ 6 yıl seyahat ederek
- ☀ 5 yıl kuyrukta bekleyerek
- ☀ 4 yıl öğrenerek
- ☀ 3 yıl toplantılara katılarak
- ☀ 2 yıl arayıp kendisini bulamayanları arayarak
- ☀ 1 yıl kayıp eşyaları arayarak
- ☀ 3 yıl diğer faaliyetleri gerçekleştirerek geçirir.



14 yıl?



Bingül

Zamanı Nasıl yönetiriz?



Zaman Haydutları?



Kişisel Kaynaklı Olanlar:

- ✿ Düzensizlik
- ✿ Geciktirme
- ✿ Hayır diyememek
- ✿ Beklemeler
- ✿ Aksaklıklar

Çevresel Kaynaklı Olanlar:

- ✿ Ziyaretçiler
- ✿ Telefon Görüşmeleri



SOSYAL MEDYA...

Diğerleri:

- ✿ Dedikodu
- ✿ Gereksiz Titizlik
- ✿ Uzayan çay sohbetleri
- ✿ İnternet

Zamanı Nasıl yönetiriz?

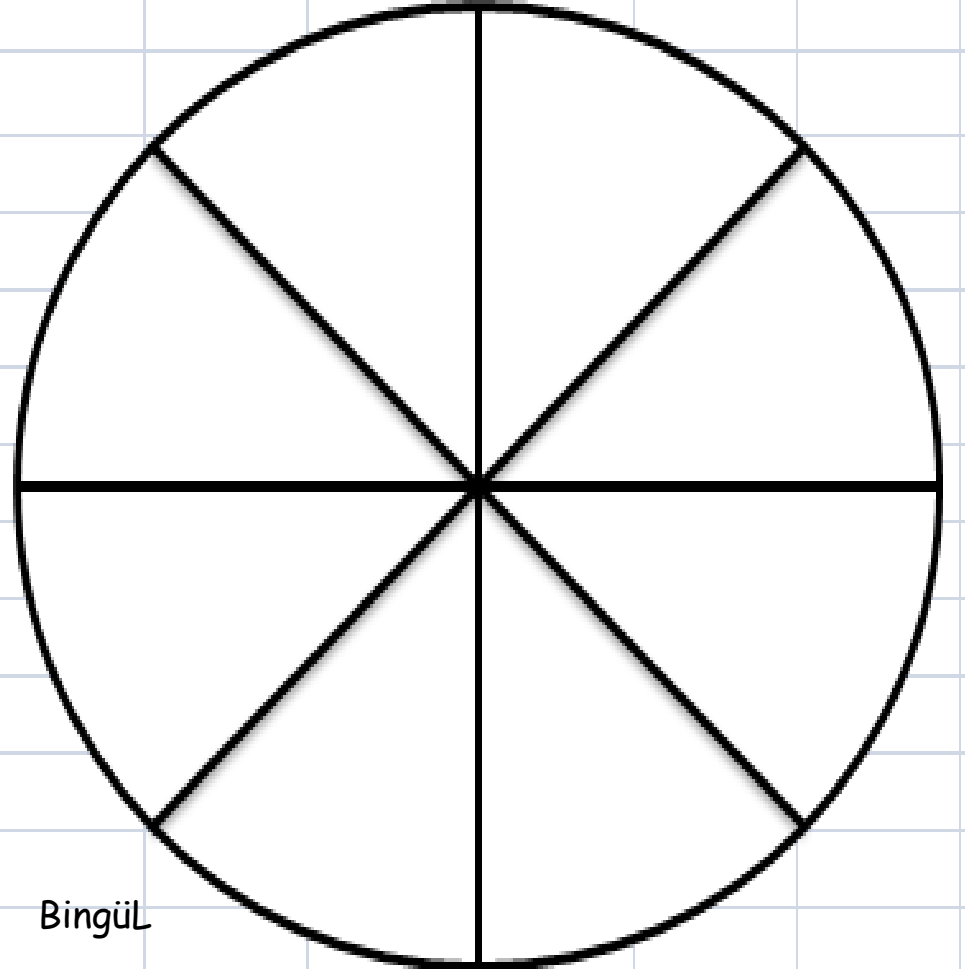


ZAMAN PASTAM?

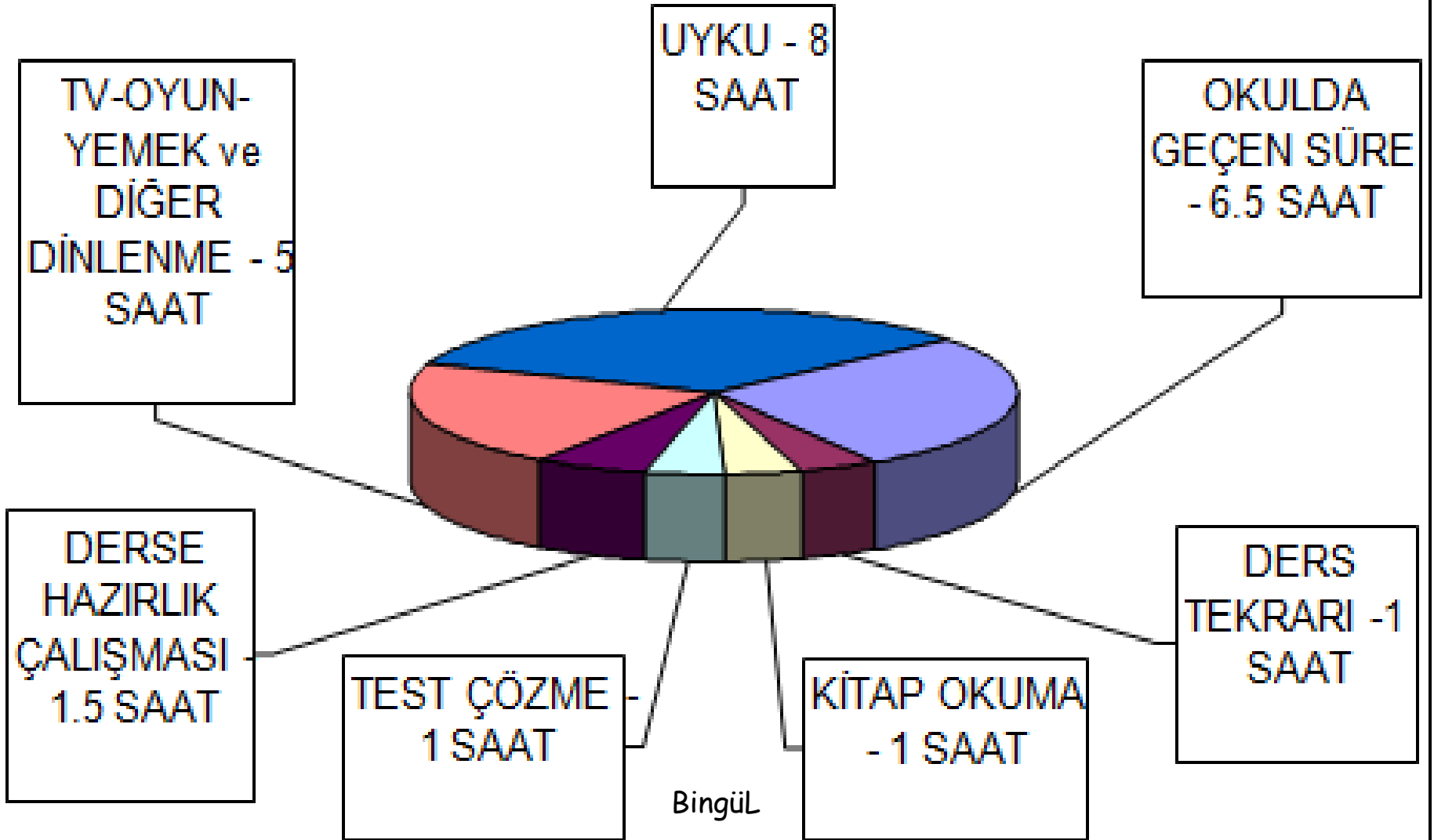
Detaylı Saatlerin yazılması:

Saat	Yapılan İş:

Zaman pastası:



ÖRNEK ZAMAN PASTASI

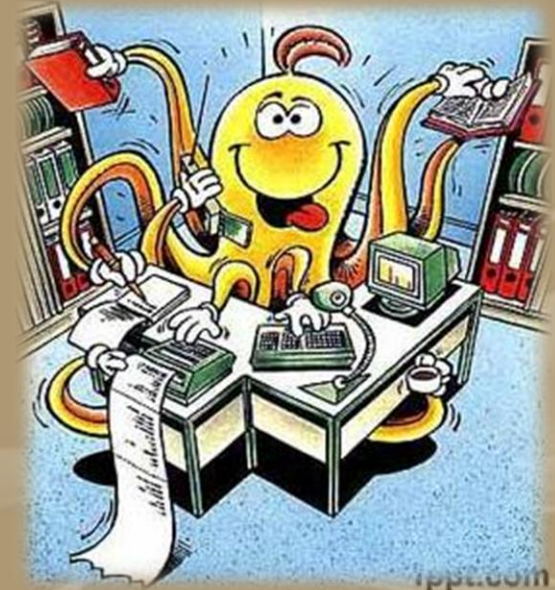


Zaman Yönetimi için 5 kural...

1. Planlı ve programlı çalışmak
2. "Hayır" demeyi bilmek
3. İşleri ertelememek
4. Zorunlu işlerden sonra dinlenmek
5. Yedek zaman ayırmak



Bingül

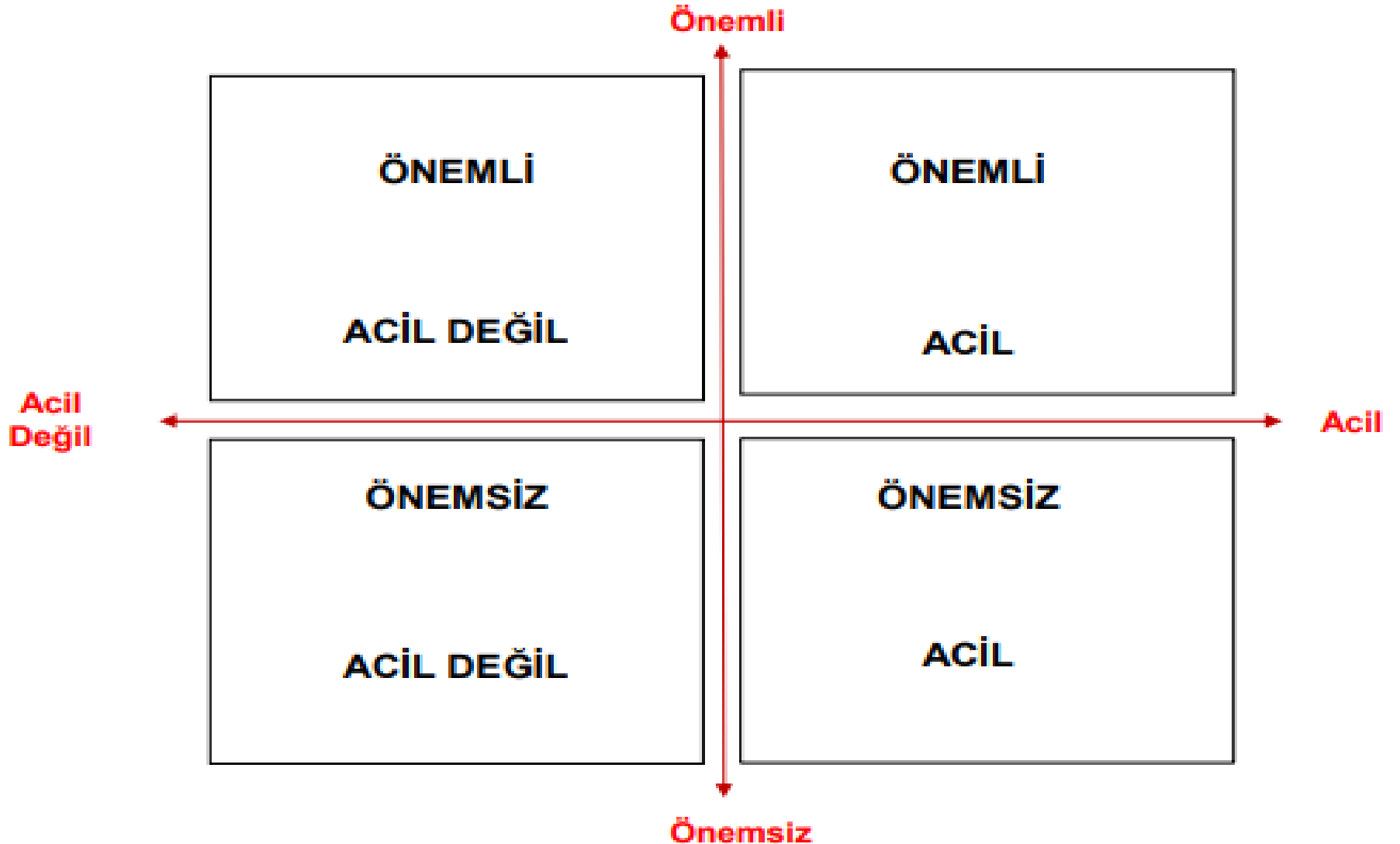


Öncelik Planlaması Yapmak...

- Yapılması Zorunlu, Acil, A Tipi İşler.
- Yapılması Gerekli, Acil Olmayan, B Tipi İşler.
- Yapılabilecek, Acil Olmayan, C Tipi İşler



Önem ve Aciliyet?



Pomodoro Tekniđi

- 25 dakika çalışma 5 dakika ara peryodları şeklinde giden bir çalışma tekniğidir.
- Toplamda 4 pomodoro tamamlandığında, yani 2 saat sonunda 25-30 dakikalık uzun bir mola verilir.
- Kilit noktası?



Kan Ban Tekniđi

KANBAN TEKNİĞİ

Yapacađım

Yapıyorum

Yaptım



Bingöl

Yedek zaman derken?

- Zamanın %100'ünü planlamak mümkün mü?
- Plansız, aniden çıkan işler?
- Zamanın % kaçını planlamalıyız?
 - %60 planlanmış zaman
 - %20 aniden çıkan işler
 - %20 yedek zaman



Gecikmelerle Mücadele

- ☀ Bitirme tarihini belirlemek
- ☀ İlk önce sıkıcı olan işi yapmak
- ☀ Ödüllendirme sistemi kurmak
- ☀ İşleri küçük bölümlere ayırmak
- ☀ **ŞİMDİ YAPMAK...**

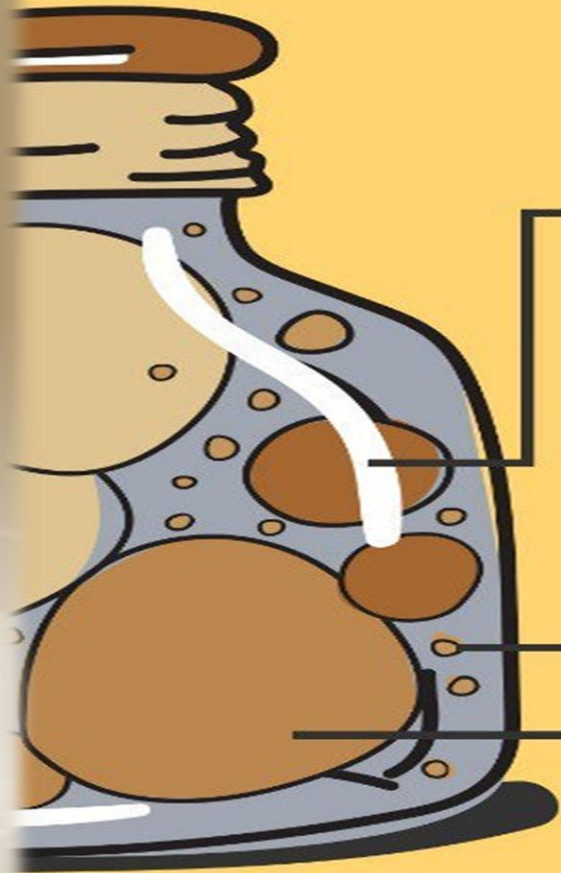


Kendini yönetmeyi öğrenmek...

- Günün herhangi bir anında kendinize şu soruyu sorun
- «Şu anda ne yapıyorum?»
- Bu soruya verdiğiniz yanıt çerçevesinde zamanı boşa harcayıp harcamadığınızı değerlendirin.
- Sonra da şu soruyu sorun:
- «Zamanımı en iyi nasıl değerlendirebilirim?»



Son söz...



Çakıl Taşları

Orta önemdeki işler

Kumlar

Küçük, daha az önemdeki işler

Kayalar

Büyük, çok önemli işler



Fırtına geçtikten sonra nasıl atlattığınızı hatırlamayacaksınız. Nasıl hayatta kaldığınızı da. Hatta fırtınanın dinip dinmediğinden bile emin olamayacaksınız. Ancak bir şey kesindir; fırtınadan çıktıktan sonra fırtınaya girenle aynı insan olmayacaksınız. Zaten fırtınanın bütün amacı da budur.

- Haruki Murakami