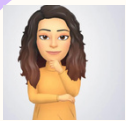


Verimlilik İpuçları

## Zaman Yönetimi

“Kötü haber şu ki, zaman uçup gidiyor. İyi haber de şu; pilot sizsiniz.”

Michael Altshule

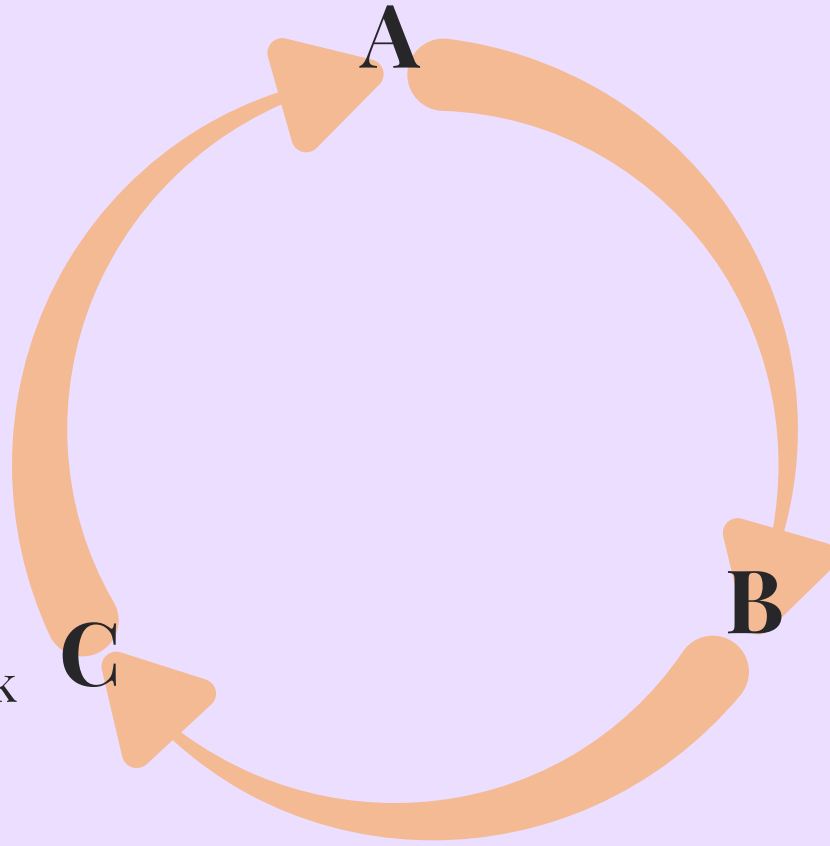


Şeyma AVCI  
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

# ABC YAKLAŞIMI

BU YAKLAŞIM , ÖNEMLİ İŞLER ÜZERİNE YOĞUNLAŞMA , ÖNEMSİZ İŞLERLE VAKİT HARCAMANIN ÖNÜNE GEÇME İLKESİNİ TEMEL ALIR.

Birinci derece önemli ve vazgeçilemeyecek işler. (Okul,Dersler vb.)



Sona bırakılabilen , yapılmamasının büyük sakıncalar doğurmayacağı işler(Oyun oynama, sosyal medya vb.)

Orta derecede önemli olup belli bir süre ertelenebilen ancak mutlaka yerine getirilmesi gereken işler (Kişisel zaman vb.)

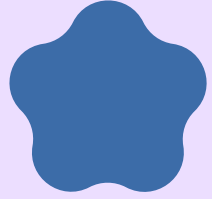
#ZAMAN YÖNETİMİ



ŞEYMA AVEJ

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

# Zaman Yönetimi için ne yapabilirsin?



**Öncelik Sırası** (Daha sistematik planlama yapmanızı sağlar.)

---



**Erteleme** (Planladıklarınızı başlangıç zamanında uygulamaya yığılmayı önler.)

---



**Hayır Diyebilme** ( Planlamayı aksatan teknoloji, sosyal çevre, kendin...)

---

# Zaman Yönetimi için ne yapabilirsin?



**Günlük kontrol listesi** (somut olarak neler yaptığını görebilirsin.)

---



**Haftalık Plan** (verimli çalışmanı ve zamanı etkili kullanmanı sağlar.)

---



**Uyku** (Fazla olduğunda zaman, yetersiz olduğunda ise verim kaybına sebep olur.)

---

