



## ZAMAN YÖNETİMİ EĞİTİMİ

Zaman, aslında herkes için sabittir, diğer bir deyişle herkes için günde 24, haftada 168 saat vardır. Ancak benzer koşullarda yaşayan ve çalışanların üretimleri bireysel yeteneklerden de kaynaklanan farklılıklar gösterir. Bu farkı yaratan etkenlerden biri de zamanın nasıl kullanıldığıdır. Zaman yönetimi, zamanı akılcı kullanarak daha verimli sonuçlar elde edilmesini sağlar. Günümüz koşullarında gündelik yaşamın gereklerini yerine getirmek zamana karşı gerçekleştirilen bir uğraş halini almıştır. Bu yüzden zamanı iyi değerlendirmeyi öğrenmek herkes için stresi azaltacak, yararlı bir beceridir.

**Amaç:** Katılımcıların, öğrencilik, iş ve özel yaşamlarında zamanı daha etkili ve verimli kullanabilmeleri için planlanan bu eğitimle; kişilere, zaman ve yaşam yönetimine ilişkin sorunları paylaşılan çeşitli tekniklerle çözebilme becerileri kazandırılmak istenmektedir.

**Süre:** 1 gün

**Katılımcı Profili:** Genel Katılıma Açık

**Katılımcı Sayısı:** 10-30 kişi

**Eğitmen:** Bürke AYCAN

### İçerik

- En Değerli Kaynak: Zaman
- Zamanı Yönetmek
- Zaman Neden Boşa Harcanır?
- Zaman Hırsızlarını Yakalayın
- Hedefler
- Hayaller
- Direnç Alanları
- Öncelikler Stratejisi
- Zaman Envanteri
- Zaman Tuzakları ve Kurtulmanın Yolları
- Zaman Kaybı Kılavuzu
- Zaman Günlüğü
- İletişim, Odaklanma ve Güç Kazanma Çalışmaları