

ZAMAN YÖNETİMİ

Zamanı Yönetemeyen Kalmasın



MÜCADELEYE HOŞ GELDİNİZ

GKB

ZAMAN: Bir işin, bir oluşun içinde geçtiği, geçeceği veya geçmekte olduğu süre (vakit) TDK

YÖNETİM: Bir kuruluşun stratejisini belirleme ve çalışanlarının çabalarını koordine etme faaliyetlerini içerir. TDK

- ▶ Yaşam Dönemimizi 3 geniş kategoriye ayırabiliriz.
- ▶ 1) Gerçekleşmiş olan, Geçmiş 2) Gerçekleşmekte olan, Şimdi 3) Gerçekleşecek olan, Gelecek. Zamanın akışında bu büyük kategorilerden birini, başka bir kategoriye tercih etmiş olduğumuzun genelde farkında olmayız. Bu durum bir zamanda yoğunlaşırsa Asılı kalma (Tutulu- Takılı Kalma) diyoruz. Bu durumda sağlıklı bireyler yetişmez. Böylece hem diğer zaman dilimlerini hem de kendi esenliğimizi kaybederiz.
- ▶ Zaman Perspektiflerini
- ▶ Geçmiş negatif zaman perspektifi
- ▶ Geçmiş pozitif zaman perspektifi
- ▶ Şimdi Kaderci zaman perspektifi
- ▶ Şimdi Hazcı zaman perspektifi
- ▶ Şimdi (Holistik) zaman perspektifi
- ▶ Gelecek zaman perspektifi
- ▶ Transandantal gelecek zaman perspektifi
- ▶ (KURAMI SAVUNAN : PHİLİP ZİMBARDO (YAŞAM PARADOKSU)

ZAMAN PERSPEKTİFİ(ZAMAN ALGIMIZ)

Yaptığımız araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda (ve Batı dünyasının sakinleri olarak doğamızda olan önyargılarımızı kabul ettiğimizde) en iyi zaman perspektifi profilinin řu olduğuna inanıyoruz:

- Geçmiş-pozitif zaman perspektifi orta derecede yüksek
- Gelecek zaman perspektifi orta derecede yüksek
- Şimdi-hazcı zaman perspektifi orta derecede yüksek
- Geçmiş-negatif zaman perspektifi düşük
- Şimdi-kaderci zaman perspektifi düşük.

SATRANÇ SAATI

Yanınızda dikkatinizi dağıtacak sosyal medya unsuru tlf, vs ... olmasın.
Sınav ...Simülasyon ... Zaman (1) Kronolojik Zaman, Zamanı 2) Biyolojik
Zaman(Saat): Alışkanlığımızı



Zaman Algısı saate göre(Kronolojik Zaman) değil de Psikolojik durum ve Hislerimiz(Duygular) belirler. (Psikolojik Zaman)
Biyolojik Zaman (Saat) : İçimizde her 24 saatte sıfırlanan zaman

Zamanın tanımı yapmak zordur.

- ▶ ‘Zaman beklediğinde yavaştır.
- ▶ Geciktiğinde hızlı geçer.
- ▶ Mutlu olduğunda kısadır.
- ▶ Canın sıkıldığında uzundur.
- ▶ Üzgün olduğunda ölümcül gelir.
- ▶ Acı çektiğinde sonsuza kadar sürecekmış gibi gelir.’

Henry Van Dyke

ZAMAN ALGISINI ve ZAMAN YÖNETİMİNİ 8 DUYGU(HİS) BELİRLER

Mutluluk: Sevinç, neşe, zevk, rahatlama, keyif, haz, gurur, heyecan ve coşkunluk,

Üzüntü: Keder, acı, kasvetli, melankoli, umutsuzluk, yalnızlık ve depresyon,

Korku: Kaygı, endişe, sinirlilik, ürkeklik, dehşet ve panik,

Şaşkınlık: Hayret, sürpriz, şok, şaşırtma, şaşkınlık ve merak ,

Öfke: Ofke, hiddet, kızgınlık, gazap, sinirlilik, düşmanlık, hınç ve şiddet,

İlgi: Merak, kabul, dostluk, güven, şefkat, sevgi ve bağlılık,

İğrenme: Tiksini, hor görme, küçümseme, kibir, nefret, hoşlanmama, sevmeme,

Utanç: Suçluluk, utanç, hayal kırıklığı, vicdan azabı, pişmanlık, üzüntü ve pişmanlık,

PLUTCHİK DUYGU (HİS) GRAFİĞİ



EQ (DUYSUSAL ZEKA) : SÖZEL ZEKA + IQ(MANTIKSAL ZEKA) : SQ (RUHSAL ZEKA)
ZİHİNZELLEŞTİRME(MENTALİZASYON) : EMPATİNİN ÜSTÜ

mentalleri, IQ puanınızı ifade eder. Ancak zihinsel becerilerimizi tüm kullanıcılara ve yaş gruplarımızla karşılaştırarak, farklı bir zeka testi y
hafıza, görsel, sözel ve mantıksal alan olmak üzere 5 farklı alanda ayrı ayrı raporlama yapar.

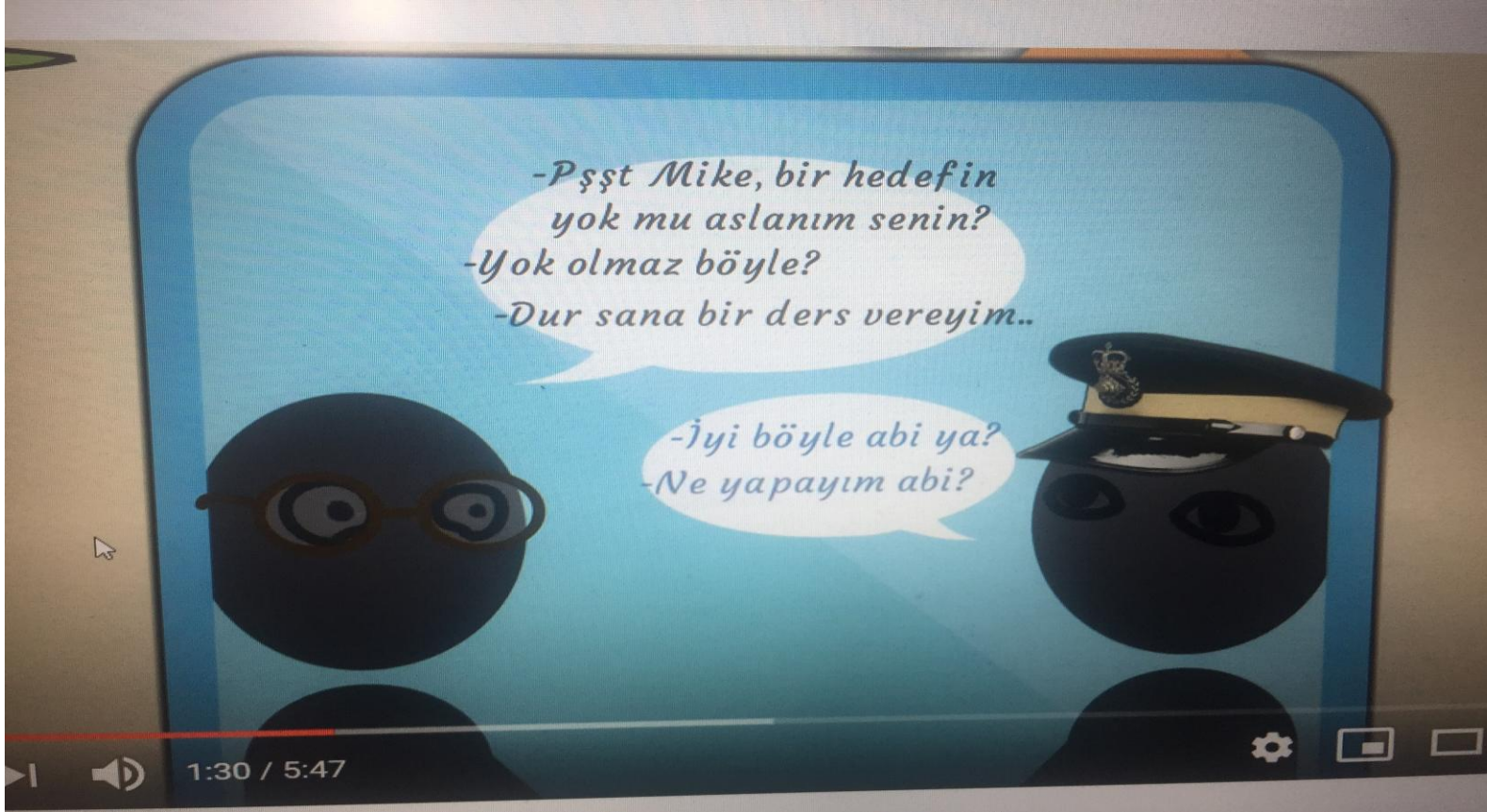
IQ PUANLARI TABLOSU

IQ PUANI	AÇIKLAMASI
156 ve üzeri	Dahi
140-155 arası çok üstün zeka	Çok üstün zeka
126-140 arası üstün zeka	Üstün zeka
111-125 arası ileri zeka	İleri zeka
91-110 arası normal zeka	Normal zeka
76-90 arası sınır zeka	Sınırdaki zeka
51-75 arası hafif gerilik	Hafif zeka geriliği
26-50 arası orta gerilik	Orta düzey zeka geriliği
0-25 arası ağır gerilik	Ağır zeka geriliği

ZEKA & IQ TESTİ NEREDE YAPILIR?

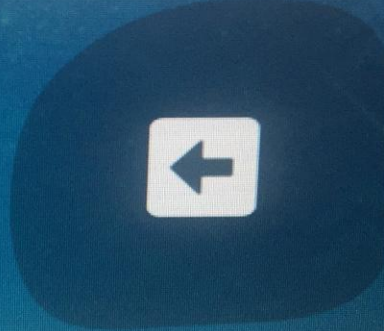
İq testleri her ne kadar toplu ortamlarda yapılabilir olsalar da öncelikli olarak özel alanlarda uygulanması önerilir. İq testinin nasıl bir or
olması gerektiğini belirleyen faktör ise testin türüdür. Bazı iq testleri uygulamalı, bazıları ise tamamen kağıt üzerindedir. Örneğin performa
İq testleri için kullanılmaktadır. Dolayısıyla, iq testi nasıl yapılır sorusunun cevabı hangi zihinsel alanın test edildiğine veya testin

25/5 KUARALI (Plotu Mike Flint) WARREN BUFFELT (25-5KURALI)



25-5 KUARALI (WAREN BUFFELT)

Üretkenlik ve Başarı İçin Altın Kural: 25/5 Yöntemi



Hepimizin tanıdığı Warren Buffett, 21. yüzyılın en zengin kişileri listesindeki yerini kimselere kaptırmayan Amerikalı ünlü bir iş adamı. Doğal olarak herkes Warren Buffett'ın başarılarının altında yatan yöntemleri merak ediyor. Peki ünlü milyarder yatırımcının başarısının ve üretkenliğinin altında neler yatıyor? Çok çalışmak mı? Yoksa sadece şans mı? Tabii bunlar başarıda etkili faktörler. Ama 25/5 yöntemi, Buffett'ın 80 yıllık hayatı boyunca hiç sıkılmadan uyguladığı yöntemlerden biri. Oldukça basit olan bu yöntem herkes tarafından kolaylıkla uygulanabilir. Yani aslında başarılı ve üretken olmak, tahmin ettiğimiz kadar zor değil.

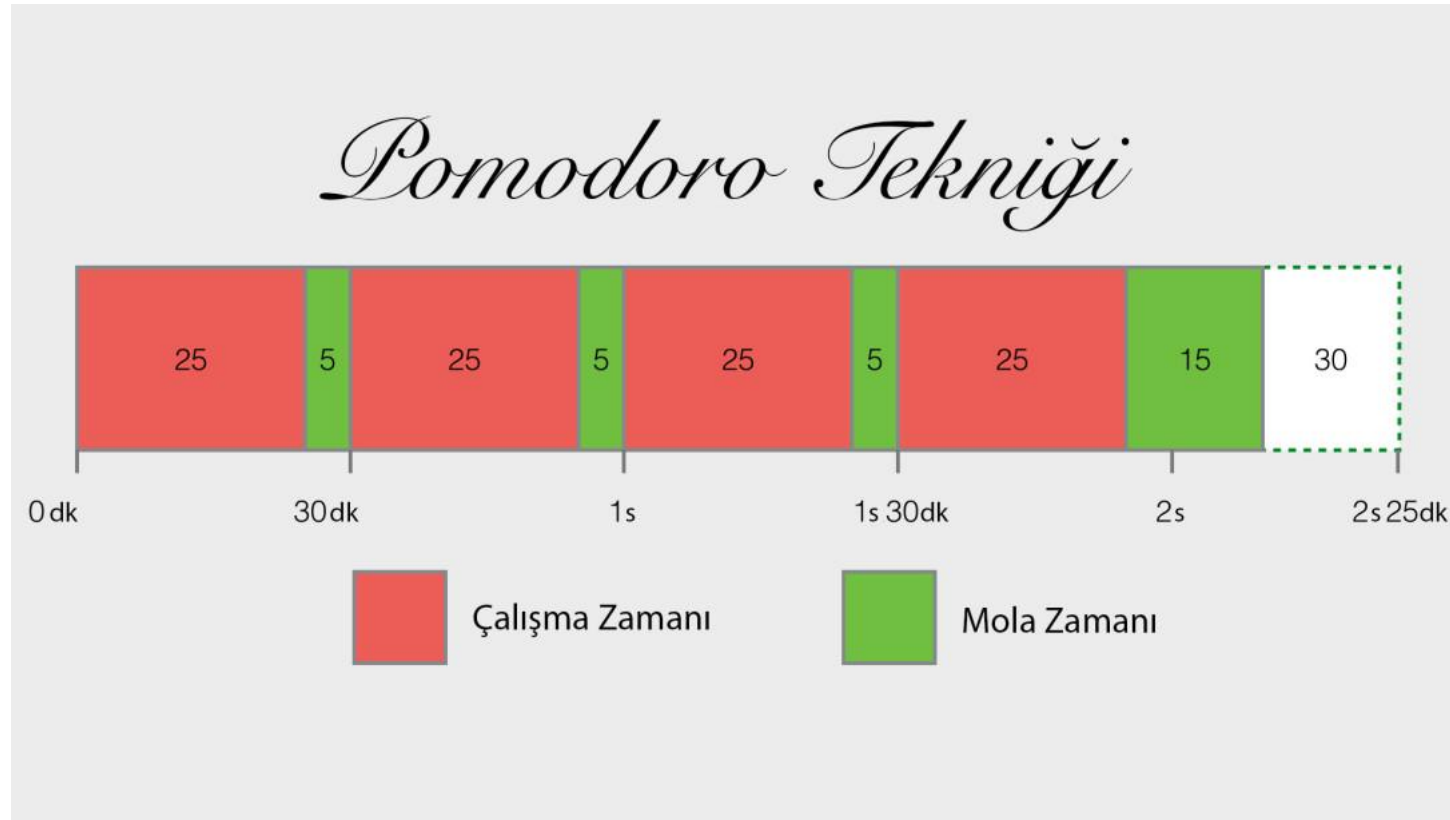
PAMODARA TEKNİĞİ

Zamanınızı Yapılandıralım.

Pomodoro Tekniği : 1980'lerin sonunda Francesco Cirillo tarafından geliştirilen bir Zaman Yönetimi yöntemidir. Teknikte, iş geleneksel olarak 25 dakika uzunluğunda, kısa molalarla ayrılır. Bunun içinse Zamanlayıcı kullanılır. Her aralık, Cirillo'nun üniversite öğrencisiyken kullandığı domates şeklindeki mutfak zamanlayıcısından sonra, İtalyanca 'domates' kelimesinden bir Pomodoro olarak ifade edilir.



PAMODARA TEKNİĞİ



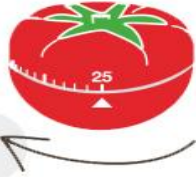
PAMODARA TEKNİĞİ

Pomodoro tekniği nasıl uygulanır?

1 Bitirmek istediğiniz bir iş belirleyin.



2 Zamanlayıcınızı 25 dakikaya ayarlayın.



3 25 dakika sonuna kadar çalışın.



4 Bitirdiğiniz pomodoro seansını kağıda işaretleyin.



5 Kısa bir mola verin.



6 Her dört pomodoro sonrasında uzun bir ara verin.



10.000 SAAT KURALI

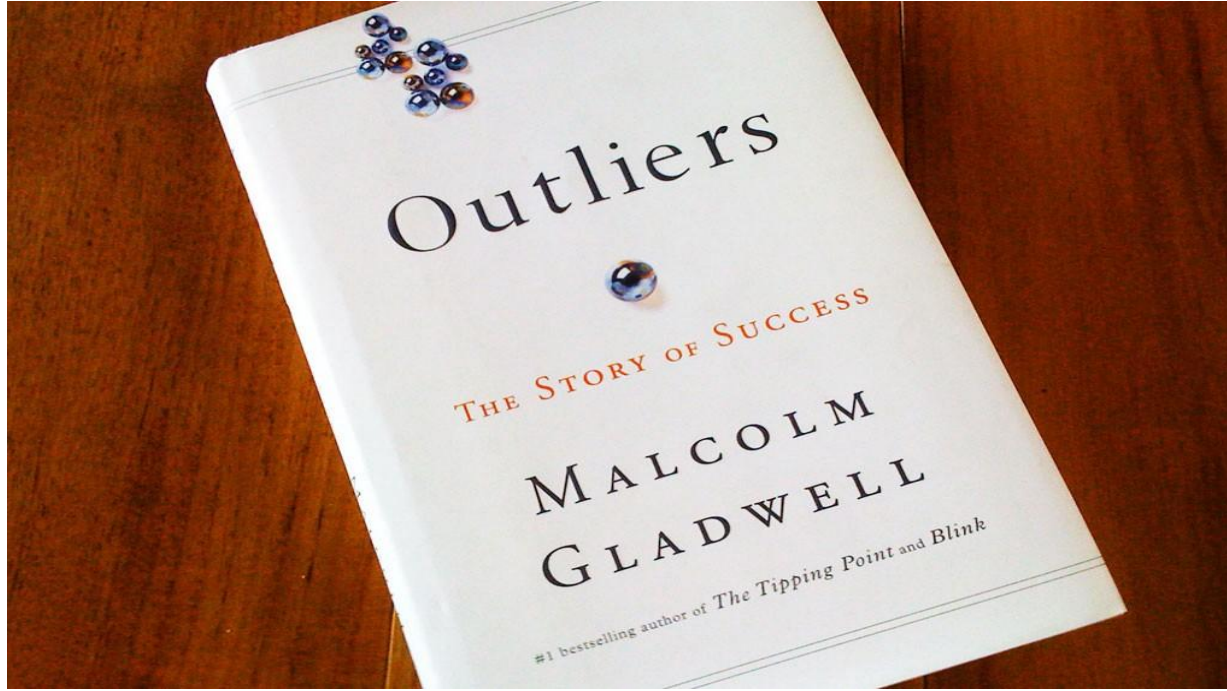
ADANMAK, KAFAYI TAKMAK, TUTKU, SÜREKLİLİK

$$8 \times 5 \times 52 \times 4.8$$

hours days weeks years

$$= 10,000 \text{ HRS.}$$

Malcolm Gladwell (ÇİZGİNİN DIŞINDAKİLER: OUTLIERS) Temel olarak bir konuda uzman olabilmek için toplamda 10 bin saat o konu üzerinde çalışılması gerektiğini söylüyor. Yani Gladwell'e göre bir konu için yıllarınızı ve önemli bir vaktinizi harcamadan başarıya ulaşmanız mümkün değil. Bu kurala göre kısa yoldan hızlıca başarıya ulaşmak gibi bir durum yok. Gladwell, öğrenme safhası her insan için değişiklik gösterse de řu anda başarıya ulaşmış kişilerin, öncesinde mutlaka en az 10 bin saatlerini ilgilendikleri konuya harcamış olma olasılıkları yüksek diyor. UZMANLAŐMAK istediğiniz herhangi bir alana günde 8 saat ayırırsanız ve haftada ortalama 5 gün bu şekilde devam ederseniz yılda 240 gün gibi bir çalışma süresi oluyor. Bu da yaklaşık 1920 saat ediyor



ÖNCE KURBAĞIYI TEKNİĞİ

ÖNCE GÜNE BAŞLARKEN ZOR OLAN İŞİ BİTİRİLİR SONRA BASİTLERİ SONA BIRAK...

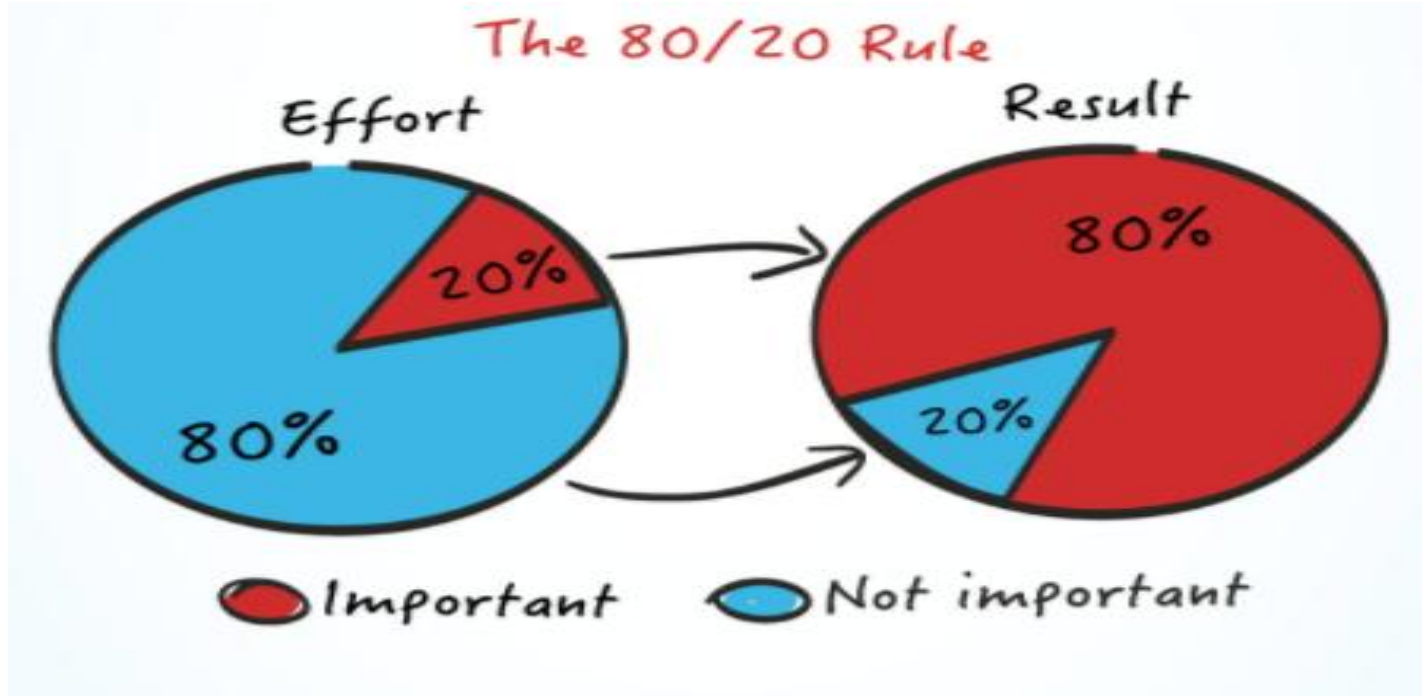
Hocam ne yapıyorsun? Müslüman mahallesinde salyangoz satmaya benzedi bu iş :))))) Kurbağayı ye de ne demek ! Yarasayı yediler Dünyanın sonu ortada !!!!



PARKINSON KURALI
BİR AMACI TANIMLANAN SÜREDEN ÖNCE BİTİRMEYİ AMAÇLAKI
ZAMANI ETKİN KULLAN ... BİR İŞE SURE BİÇME ...

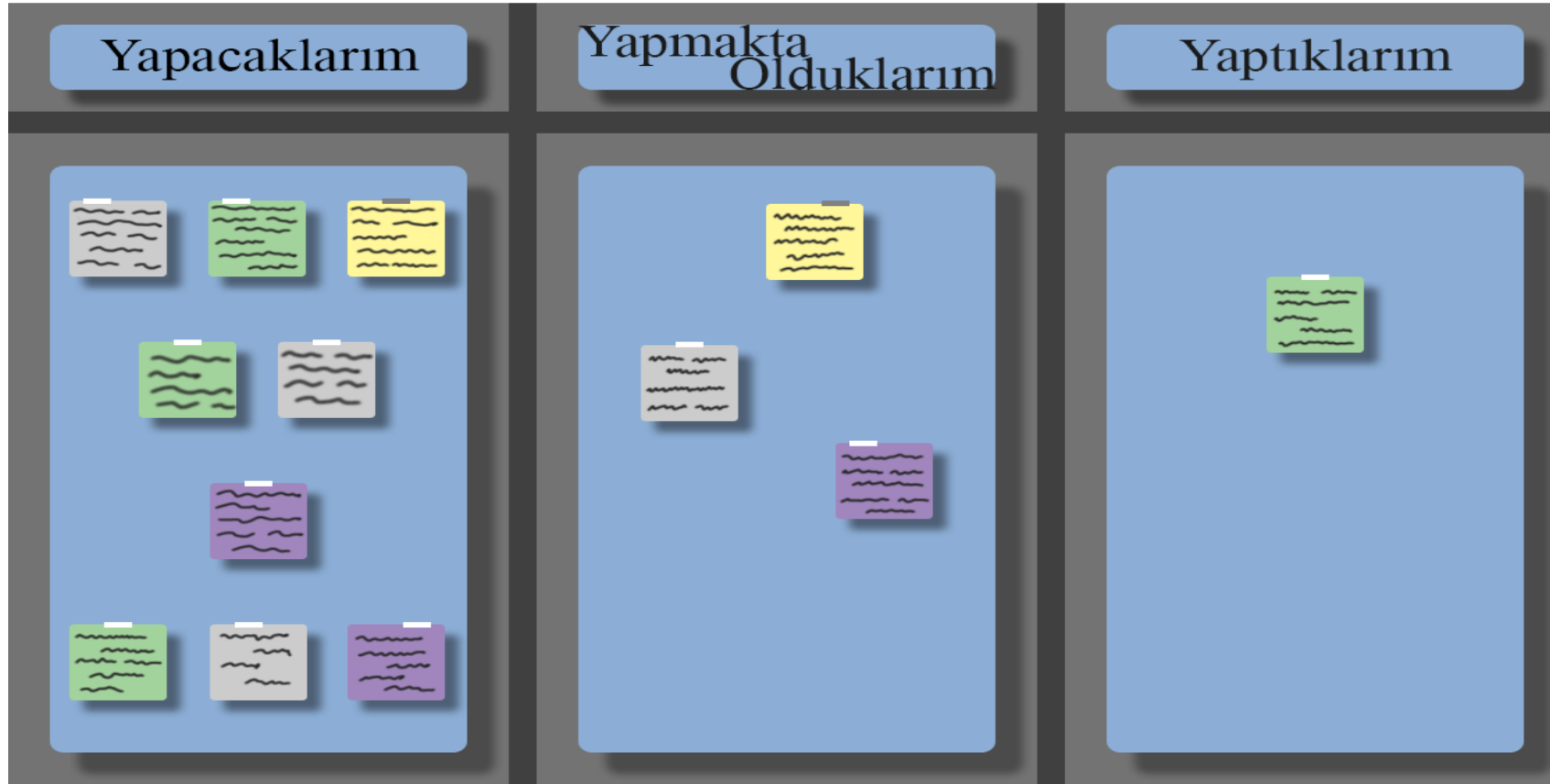


PARATO PRİNCİPLE KURALI: 100 BİRİMLİK İŞTEN 20 BİRİMLİK İŞ DEĞERLİ; 80 BİRİMLİK İŞ ÇÖP OLDUĞU. HAYATINDAKİ GEREKSİZ AYRINTILARDAN KURTUL. BURADA PARADOKS VAR. PASİF VE AKTİF HEDEFLER .ÇABA ve SONUNÇ



KANBON (TABELA - TAHTA)TEKNIĐİ:

JAPONYA DA TOYOTA DA MÜHENDİS VE PATRON (TAIICHI OHNO)
GÖRSELLEŐTİRMEK ve SINIRLANDIRMAK .. BİTİNCE MOTİVASYON



SWOT ANALİZİ ŞİRKETLERDE



Swot Analizi

Güçlü Yönler

- Türk markası
- Geleneksel Türk misafirperverliği
- İkramlar
- Masada sipariş
- Uygun fiyatlar
- Ürün çeşitliliği
- Ar-Ge'ye verilen önem
- Katkısız doğal ürünler

Zayıf Yönler

- Uzayan servis süresi
- Baskın ürün belirsizliği (Kahve mi çikolata mı?)
- Mağaza yaygınlığı
- Reklama verilen önem

Fırsatlar

- Türkiye'de kahve kültürünün artışı
- Büyüyen kahve tüketimi
- Önceliği çay olan kitleye ulaşma potansiyeli
- Genç nüfus artışı
- Gelişen teknoloji ile maliyet düşürme
- Yabancı markaların çeşitli nedenlerle boykot edilmesi

Tehditler

- Büyüyen trend ile açılan yabancı menşeli kahve zincirleri
- Kahve ve süt ürünlerindeki ücret artışın neden olacağı maliyet artışı
- Rakip firmaların sunduğu ürün ve hizmet yenilikleri
- Sağlıklı beslenmeye yönelme ve kafeinsiz ürünlere talep
- Küresel ekonomik kriz

SWOT ANALİZİ KİŞİLERDE



KİŞİSEL SWOT ANALİZİ

S	W	O	T
GÜÇLÜ YÖNLER	ZAYIFLIKLAR	FIRSATLAR	TEHDİTLER
ARAŞTIRMACILIK	KENDINE GÜVEN	ARAŞTIRMA BECERİSİ ÜZERİNE EKLENEBİLECEK YENİ BECERİLER KAZANMAK	ÇEVRESEL FAKTÖRLER MODEL OLABİLECEK K KİMSENİN YOKLUĞU
KİTAP OKUMAYI SEVMEK	DIŞA DÖNÜK İLETİŞİM KURMAK		

BLUMA ZEIGARNİK ETKİSİ (SENDEROMU):

Kişilerin tamamlanmamış işleri tamamlanmış işlerine göre daha çok kolaylıkla hatırladığını unutulmadığını ifade eden psikolojik bir kavramdır. RUS PSİKOLOĞ

bunu biliyor musunuz?



**YARIM KALAN AŞKLAR
NEDEN UNUTULMAZ?**

Yarım kalan aşkların, yarım kalan işlerin unutulmamasına psikolojide "Zeigarnik Etkisi" adı veriliyor. İsmi Rus psikolog Zeigarnik'ten alan bu etkiye göre, insanlar yarım kalmış ve tamamlanmamış şeyleri, tamamlanmış yaşantılara ve işlere göre daha kolay hatırlıyor. Kısaca bilinç dışı, bilincimize başladığı işi tamamlaması için baskı yapıyor.



ZEIGARNİK ETKİSİ: İÇİNİZDE UKTE KALMAMASINI

İSTEMİYORSANUZ ÖNCELİĞİNİZ HEDEFİNİZE KOŞUN



MULTITASKİNG TEKNIĞİ:(Çoklu Görev)

Önceliđini belirle ... bir koltukta iki karpuz taşınmaz. Birden fazla bir işi aynı anda İNSANLARIN %3 yapabiliyormuş.



JOHARİNİN PENCERESİ

JOHARİ PENCERESİ



EISENHOWER MATRİSİ TEKNİĞİ

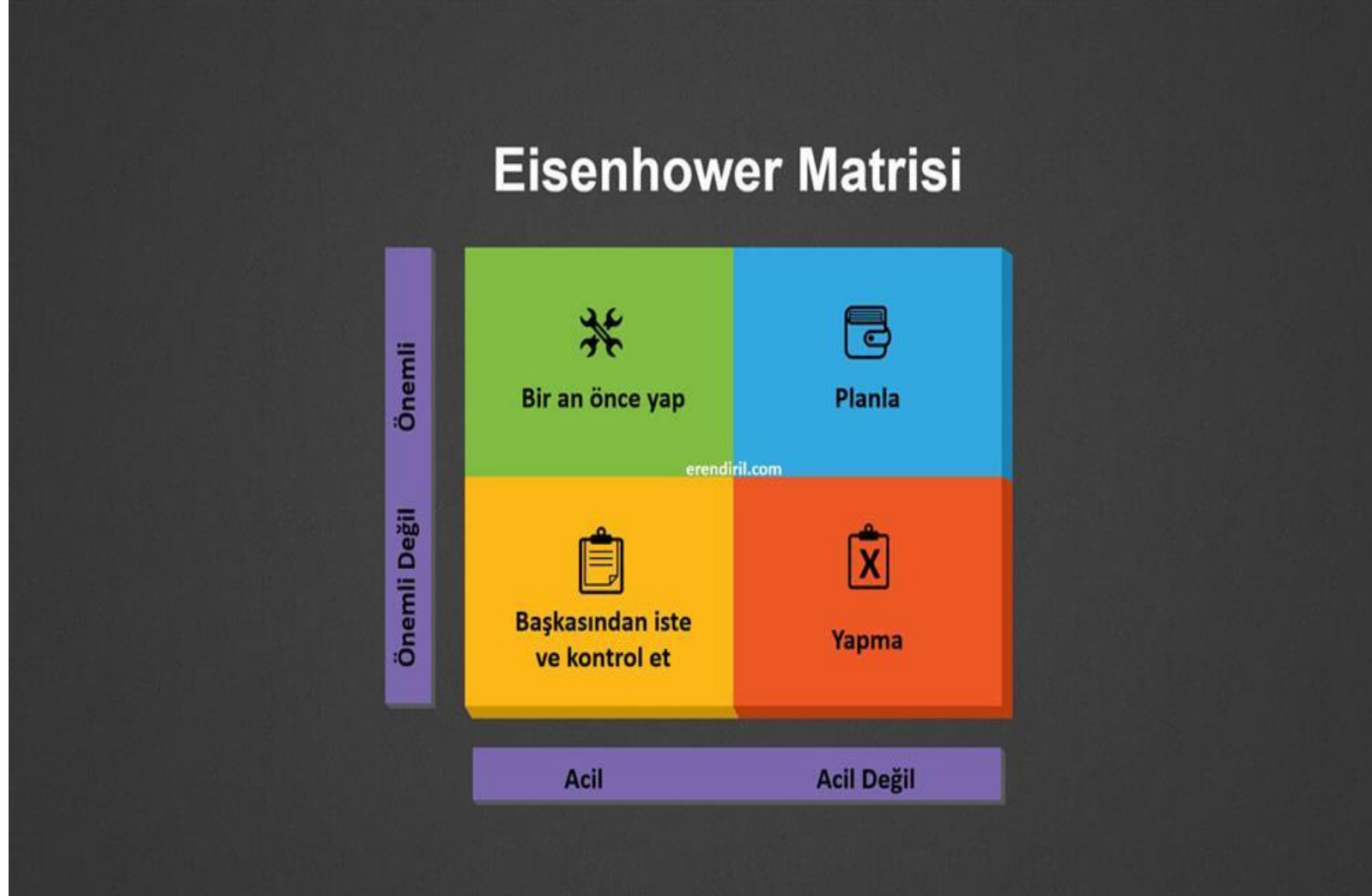
ÖNEMLİ - ACİL DEĞİL
YAPACAĞIN
ZAMANA
KARAR VER

ÖNEMLİ - ACİL
HEMEN YAP

ÖNEMLİ DEĞİL - ACİL DEĞİL
DAHA SONRA
YAP

ÖNEMLİ DEĞİL - ACİL
YAPABİLECEK
BAŞKA BİRİNE
DEVRET

EISENHOWER MATRİSİ TEKNİĞİ



GETTING THING DONE (GTD): İŞBİTİRİCİ

TAMAMLAYICI DEMEK ÖZÜ İTİBARIYLA ... BEYNİNİ BOŞALT... BEYNİNDE OLANLARI AKLINDA TUTMA ... HERKESİN AKILINDA BİR ÇOK FİKİR VAR. SEDECE HEDEFİN TUTKUN ÖNCELİKLİ OLAN AKLINDA KALSIN. ÇOK NET BİR EYLEM CÜMLEN OLSUN.



GETTING THING DONE (GTD):

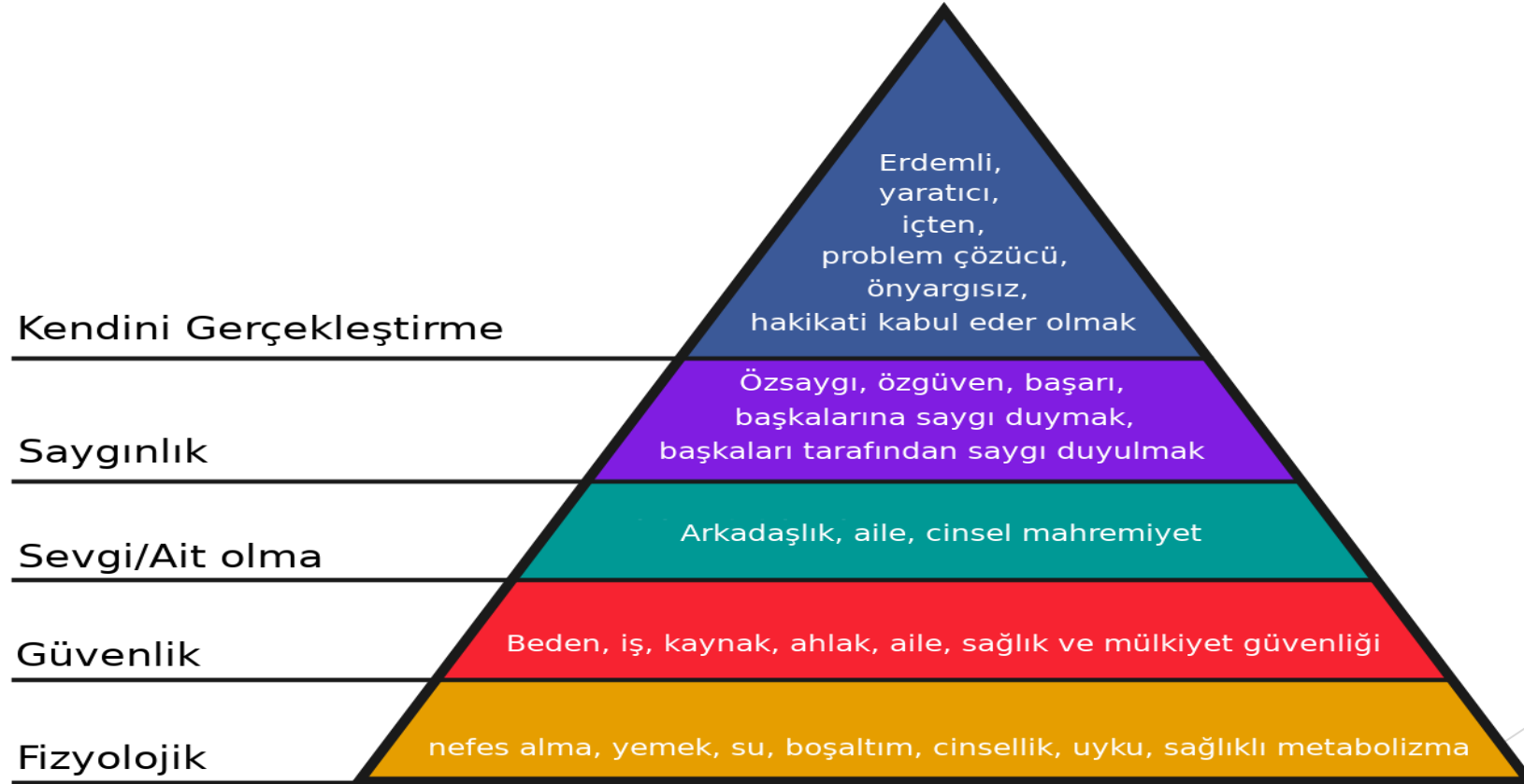


TİMEBOXİNG METODU(SINIRLI SÜRE TEKNİĞİ - ZAMANI ENGELLEME YÖNTEMİ):

Belli süre verilmeli, konfor alanından çıkmalı, ek süre verilmemeli ... aksi takdirde işler sakız gibi uzar zamanı bozuk para gibi harcamak alışkanlık yapar. (Elon Musk gibi başarılı kişiler bu teknikten faydalanıyor.



Abraham Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşi (Teorisi)



HİKAYELEŞTİRMECİ ANLATIM



HİKAYELEŞTİRMECİ ANLATIM



HİKAYELEŞTİRMECİ ANLATIM



HİKAYELEŞTİRMECİ ANLATIM



Verilen resimde **ÇOK FAZLA** sayıda **MAÇ(MUCH)**u kılıklı, büyük kıvrın tipler vardır. Onları karşısında gören mini etekli bir kadın "Burada **SAYILAMAYACAK KADAR ÇOK MAÇ(MUCH)**u var" demektedir. Bu zihinsel ilişki ve "**SAYILAMAYACAK KADAR ÇOK MAÇ(MUCH)**u" söylemi İngilizce "**MUCH**" ifadesinin sayılamayan isimler için "**ÇOK**" anlamında kullanıldığını size hatırlatacaktır.

21 GÜN/ 90 GÜN KURALI

Alışkanlığınızı değiştirmek için 21 gün; yaşam tarzınızı değiştirmek için 90 gün

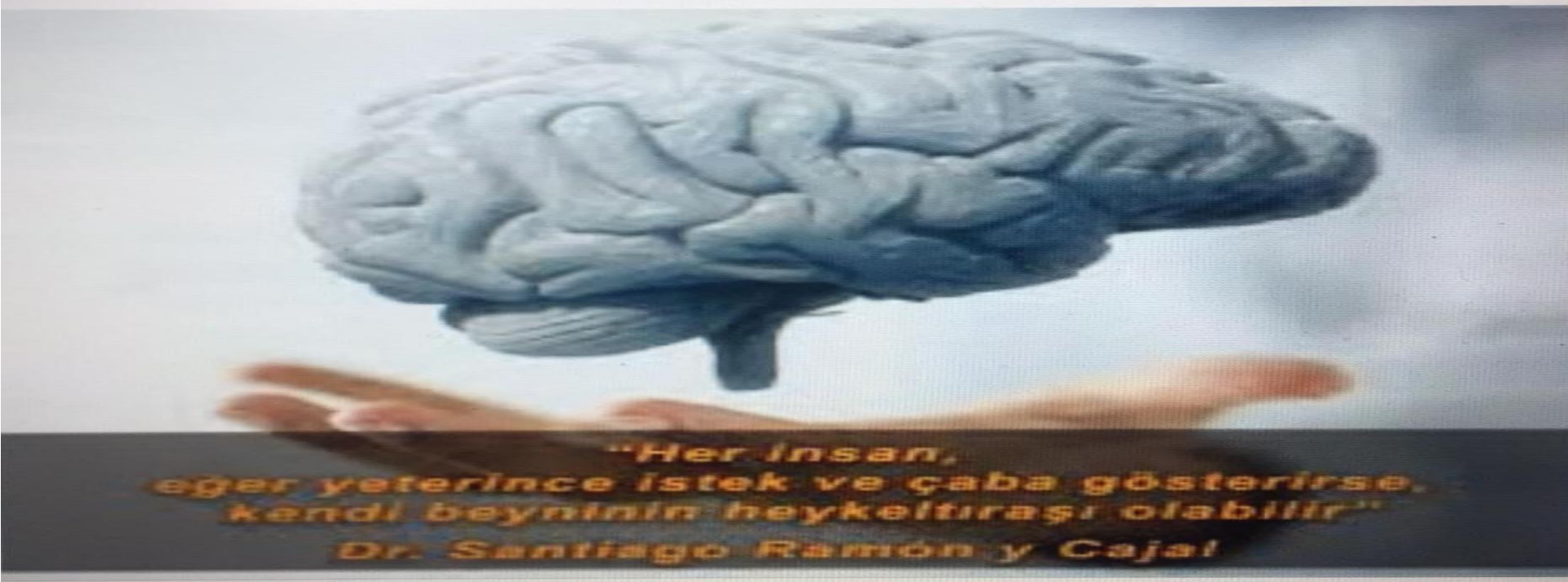


SHADOWING (GÖLGELEME TEKNİĞİ):

Shadowing, yani “gölgeleme tekniği,” İngilizce sesli bir metni dinlerken söylenenleri yüksek sesle kelimesi kelimesine tekrar etmek demektir.



Başarının bedelini bir dönem ödemeyenler
başarısızlığın bedelini bir ömür öderler.



MANTRA

- ▶ MANTRA: KELİMENİN GÜCÜ TEKRARLANDIĞI ÖLÇÜDE GÜÇLÜDÜR.ÇÜNKÜ BEYİN KALIN KAFALIDIR.
- ▶ Serotonin: Mutluluk, canlılık ve Zindelik Hissi verir. Başaran ve Zamanı etkin kullananlarda daha çok görülür.
- ▶ Çizginin dışındakiler Zaman yönetimini farkını yakalamış başarıya ulaşmış kişileridir.
- ▶ EARL NİGTHINGALE : NE DÜŞÜNÜRSEK O OLURUZ. ‘ EKTİĞİNİ BİÇME YASASI ’ ZİHNİNİZE NE EKERSENİZ O VERİMİ ALIRSINIZ.(BİLİŞSEL TERAPİ)

Erteleme, Üşenme, Vazgeçme... Zamanı bozuk para gibi harcarsan Zaman da Seni harcar.

Zaman yaratılmış bir şeydir.
'Vaktim yok' demek, 'Yapmak istemiyorum' demektir.

Lao Tzu

OLUMLU PEKİÇTİREÇ

Arılar, sadece 1 gr. bal için çiçeklere 7.000 uçuş yapıyor. Sense 2-3 soruyu çözemeyince “yapamıyorum” diye vazgeçiyorsun. Bir daha düşün bence.



“CEHENNEMİ CENNETE ÇEVİRDİM DEMİŞ” DEMİŞ.
PHİLİP ZİMBARDO





SELAHADDİN EYYÜBİ FEN LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN

GÜRKAN KÜRŞAD BAŞER (GKB)

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

PATNOS / 2020