



ZAMANIMIZI EN İYİ NASIL YÖNETİRİZ?

*Sağlıkta
İki Asırlık Tecrübe*



ZAMANIMIZI EN İYİ NASIL YÖNETİRİZ?

Bize ayrılan 24 saati avantaja çevirebiliriz. Bu zaman dilimini nasıl kullanacağımız önemlidir. Bahsedeceğimiz uyarılar, başlarda sizi zorlayabilir özellikle de daha önce programlı bir çalışma düzenini denemediyseniz. Fakat daha sonra yaşayacağınız başarı hissi ve kavuşacağınız özgürlük sizi daha da heyecanlandıracak. Çünkü bunu kontrol eden kişi sizsiniz. Böylece daha üretken ve daha mutlu olacağınızı göreceksiniz.

Zamanımızı En İyi Nasıl Yönetiriz?

- Geçen zamanı nasıl değerlendirdiğimizi gözden geçirmeliyiz. Sabah kalktığınız saatten itibaren akşam yatana kadar olan süreyi bir hafta gözlemleyeceğiniz bir program ayarlayabilir ve kendiniz fark edebilirsiniz.
- Bu yaptığınız haftalık programı daha planlı hale getirdikten sonra fark edeceksiniz ki; eğer günde 7 saat uyku uyursanız, yapacağınız işler için geriye haftada 119 saat kalır.
- Bunlar derslere gitmeyi, yemek, spor ve sosyal etkinlikleri, kişisel temizliği, çalışmayı, yolculuk yaparken geçen zamanı, öğrenci etkinliklerini, telefon ve televizyona ayrılan zamanı içerir. Bunların hepsini 119 saatinize dahil ettiğinizden emin olmalısınız.
- Sonra bu haftalık programa uymaya çalışmalısınız. Bu, size önceliklerinizin nerede olduğu hakkında iyi bir fikir verecektir.
- Önceliklerinizi belirledikten sonra HAYIR demeyi öğrenin. Hayır demek sizin bir daha kabul görmeyeceğiniz anlamına gelmez. Aksine daha çok saygı görebilirsiniz. Sürekli her teklifi değerlendirerek bu saygıyı elde etmek daha zordur.
- İlgilendiğiniz bir işiniz varken telefondan uzak kalmaya çalışabilirsiniz.
- Hedeflerinize en küçük işten başlayabilirsiniz ve iş sonunda kendinizi ödüllendirebilirsiniz.
- Her haftanın başında, takviminizden önemli notları haftalık programınıza ekleyebilirsiniz. Bu, uygulama işinizden alıkoyacak şeylerden uzak durmanızı sağlayacaktır.
- Uzun süre çalışmak yerine kısa zaman aralıklarla çalışılmalıdır. Daha sonra bir ara verilebilir. Örneğin; 2-3 saatlik uzun çalışmalar yerine 45 dakika çalışarak, 15 dakika da dinlenerek geçirebilirsiniz.
- Kendinize aylık bir takvim hazırlamanız size kolaylık sağlayacaktır. Hafta başı önemli tarihleri not alın ve oraya sınavlarınızın ve projelerinizin tarihlerini girin. Bunlara ayıracağınız zamanı öngörmüş olursunuz.
- Çalışacağınız yeri düzenlemeli ve gürültülü olan ortamlarda çalışmamaya özen göstermelisiniz.

SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



Moralim Çok Bozuk!

Nasil Ders Çalışmalıyım?

Sınav Kaygım Var!

Başarılı Olmak İstiyorum!

Yoğun Stres Yaşıyorum!

Nasil Kendimi Tanırım?

Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!

Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!

Duygusal İlişki Kuramıyorum!

Traumatik Olaylara Maruz Kaldım!

Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim!

Mesleki Hedefler Koymak İstiyorum!

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlayamıyorum!

Hayatımın Gidişatından Mutlu Değilim!

İletişim: PDR Ofisi

Problemlerinizin çözümü için PDR Ofisine başvuru yapabilirsiniz.
PDR Ofisinde görüşmeler randevu ile yapılmaktadır.
Randevu isteklerinizi, telefonla ya da e-posta yoluyla iletebilirsiniz.

Vatan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 3055

Eyüp Sultan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4559

Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4886

E-posta: pdr@bezmialem.edu.tr



BezmialemSKS

