

Αποτελεσματική Διαχείριση Χρόνου

Χριστοθέα Κατέμη

Στόχοι Παρουσίασης

- Φοιτητής είναι πλήρης απασχόληση
- Πλεονεκτήματα διαχείρισης χρόνου
- Βασικές τεχνικές διαχείρισης χρόνου
- Αντιμετώπιση της αναβλητικότητας και λάθη διαχείρισης χρόνου
- Τρόποι προγραμματισμού
- Γιατί είναι σημαντικό να θέτουμε στόχους
- Ερωτήσεις



Φοιτητής είναι πλήρης απασχόληση

- Εάν είστε full-time φοιτητές, τότε έχετε μια full-time δουλεία.
- Τυπικά έχετε 12-15 η και περισσότερες ώρες σχολείου την βδομάδα.
- Για κάθε ώρα σχολείου αναμένετε να βάζετε 2 ώρες προετοιμασία εκτός σχολείου.
- Αυτό σημαίνει ότι η δουλεία σας κάθε βδομάδα είναι 36 με 45 ώρες.
- Αυτή είναι μια full-time εργασία .
- Εάν έχετε και δουλειά εκτός από το σχολείο/η οικογενειακές ευθύνες τότε θα νιώθετε ότι δεν έχετε αρκετό χρόνο για όλα σε μία μέρα.

Όλοι χρειαζόμαστε ισορροπημένη ζωή

- Ίσως να χρειάζεται να πάρετε κάποιες σοβαρές αποφάσεις.
- Ίσως να πρέπει να γίνει ένας φοιτητής μερικής απασχόλησης επειδή χρειάζετε τα χρήματα από την εργασία με πλήρη απασχόληση του;
- Θα μπορούσατε να λιγοστέψετε τις ώρες εργασίας σας, αφού θέλετε να πάρετε το πτυχίο σας τώρα;
- Όποια και αν είναι η απόφασή σας, θα πρέπει επίσης να προσπαθήσετε να δείνετε τον απαραίτητο χρόνο στην οικογένεια και τους φίλους σας για να κρατήσετε αυτή την σημαντική ισορροπία.

Χρόνος - Οργανωθείτε κάντε τον σύμμαχο σας

-  Πρέπει να κατανοήσετε ότι ο χρόνος είναι ο πολυτιμότερος πόρος που έχετε.
-  Οι Britton και Tesser ισχυρίζονται ότι η διαχείριση χρόνου είναι μια ικανότητα η οποία μπορεί να διδαχθεί στους φοιτητές.

Basic Truths about Time

 Time is free, but it's priceless

 You cannot own it, but

 You can use it

 You cannot keep it, but

 You can spend it

 Once you have lost it,

 You can never get it back

Time is like water in a river



You cannot touch the same water twice

Even though you cannot stop time

- You are the pilot of your time
- You can make every minute of your life more interesting!



Ρώτησε τον εαυτό σου

- Τι είναι σημαντικό για μένα?
- Ποιες είναι οι πιο σημαντικές δραστηριότητες μου?
- Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω τον χρόνο μου σοφά τώρα?
- Ποιες είναι οι προτεραιότητες μου?



Πλεονεκτήματα Διαχείρισης Χρόνου

- Αυξάνει την παραγωγικότητα
- Δημιουργεί θετική προδιάθεση
- Ελαττώνει την σκόπιμη αποφυγή εργασίας
- Προωθεί την ιδέα της προετοιμασίας και επανάληψης
- Εξουδετερώνει την διεκπεραίωση των εργασιών την τελευταία στιγμή
- Μειώνει το άγχος



Ανακάλυψε πού χάνεις τον χρόνο σου

- Η τηλεόραση
- Συζητήσεις που δεν οδηγούν πουθενά
- Να μην είμαστε εστιασμένοι και οργανωμένοι
- Όταν κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα
- Όταν δεν ολοκληρώνουμε μία δουλειά
- Όταν κάνουμε τη λάθος δουλειά
- Δεν έχουμε γραπτό πλάνο δράσης
- Προσωπική αποδιοργάνωση: Ασυγύριστο γραφείο, φτωχές ικανότητες μελέτης, μη προγραμματισμός
- Παράλογος υπολογισμός χρόνου

Ανακάλυψε πού χάνεις τον χρόνο σου

- Διάφορες ενοχλήσεις/διακοπές
- Μελαγχολία
- Φόβος για αποτυχία
- Περνούμε πολύ ώρα στο internet
- Όταν ελέγχουμε τα email μας και το facebook συνέχεια
- Πόση ώρα είμαστε στο τηλέφωνο

Οργανωθείτε

- Κάνετε αναλυτική καταγραφή των δραστηριοτήτων σας μέσα στη μέρα
- Προγράμματα υπολογιστή όπως το Microsoft Outlook αλλά και το κινητό σας, μπορούν να σας βοηθήσουν στο σχεδιασμό του προγράμματος ημέρας, εβδομάδας και μήνα, υπενθυμίζοντας τις εκκρεμότητες εγκαίρως



A To Do List

- Βοηθά στην οργάνωση και την καταγραφή μερικών καθηκόντων /εργασιών /υποχρεώσεων, είτε είναι ένα χαρτί ή μια ηλεκτρονική ατζέντα.
- Αυτός ο τρόπος σας θα σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε και να σχηματίσετε μια καθαρή εικόνα των βασικών δραστηριοτήτων που πρέπει να κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας/ εβδομάδας/ μήνα/ έτους.

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
DATE							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
NOON							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							15
19.00							

Μακροπρόθεσμος προγραμματισμός (long range planning).

- Make a calendar for 4 months
- Enter weekly goals and write down all your due dates
- Visual of the physical amount of time you have to do everything
- Colour coordinate.
- Use a different colour for each class
- Use your phone calendar to put reminders

Make a structured Study Plan

Pop Quizzes	(8 across the term) Every Monday of each week	20%
Essay 1,500 words	(16 Oct. 2013)	25%
Essay 2,500 words	(13 Nov.2013)	35%
Close Reading test	(2 Dec. 2013)	20%

Αποτελεσματική Διαχείριση Χρόνου

- 20% αυτών που κάνουμε μας δίνει το 80% των αποτελεσμάτων μας
- Ποιες είναι οι εργασίες του 20%;



Σωστή αξιολόγηση δραστηριοτήτων

- Η εργασία πρέπει να ολοκληρωθεί (must do).
- Η εργασία θα ήταν καλό να ολοκληρωθεί (should do).
- Η εργασία μπορεί να ολοκληρωθεί (could do).



Eat that frog!
(book by Brian Tracy)

Prioritize your Activities

2 Important but Not Urgent

1 Important and Urgent

4 Not Important or Urgent

3 Not important but Urgent



Πώς γεμίζουμε τον χρόνο μας;



Ποιο είναι το ηθικό δίδαγμα;

Take care of the big rocks first---the things that really matter

- The rest is just sand
- Μπορούμε να χωρέσουμε περισσότερα πράγματα στην μέρα μας.
- Αν δεν βάζαμε πρώτα τις μεγάλες πέτρες δεν θα χωρούσαν καθόλου!
- Πρέπει να ανακαλύψουμε τους δικούς μας μεγάλους όγκους

‘How to make your dreams come true’

- Να έχετε ξεκάθαρους στόχους.
- Να εκτελείτε ένα μέρος μιας εργασίας κάθε φορά.
- Να διαιρείτε την εργασία σε μικρά τμήματα και κάθε φορά να δουλεύετε σταδιακά και πιο συχνά.
- Να οριοθετείτε και να βάζετε προθεσμίες.
- Να προσπαθείτε να μην αφήνετε τίποτα στην τύχη.
- Να δεσμεύεστε, να εκτελείτε την εργασία σας και να δείχνετε ενδιαφέρον.

You can **Do it Now**
or you can Pay later....
With interest!!



- We're writing the story of our life....
one moment at a time!



Dreams – Bill Gates

“I really had a lot of Dreams when I was a kid and I think a great deal of that grew out of the fact that I had a chance to read a lot.”

Opportunity -Thomas Edison

“Opportunity is missed by most people because it comes dressed in overalls and looks like hard work.”

Planning – Donald Trump

“ I try to learn from the past, but I plan for the future by focusing exclusively on the present. That’s where the fun is.”