



ERDEMLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
ZAMAN YÖNETİMİ VE MOTİVASYON SUNUMU





**SEVGİLİ ÖĞRENCİLER
MERHABALAR ! BU
KİTAPÇIKTA SİZLERE ;
“ZAMAN VE
MOTİVASYON”
KONUSU HAKKINDA BİLGİ
VERMEYE ÇALIŞACAĞIM !**



GÜNLÜK YAŞAMIMIZDA;
OKULDA, EVDE VE DIŞARIDA
PEK ÇOK ETKİNLİĞİNİZ VE
SORUMLULUKLARINIZ VAR!



Şimdi birlikte Őu soru
üzerinde düşünelim:

Günlük yaşamınızda okulda
evde ve diđer etkinlikleri
yaparken ne kadar zaman
kullanıyorsunuz?



Okul, ev ve bireysel serbest etkinliklerden herhangi birinde ya birkaçında size zamanın yetmediğini düşündüğünüz oluyorsa zamanı doğru kullanmak konusunda bir şeyler yanlış olabilir mi?



Belki de biraz zihniniz karışabilir. Örneğin okula gidiyorsunuz. Evdeyken okul için hazırlık yapıyorsunuz. Dinleniyorsunuz. Serbest zamanlarınızı da spor, sanat ve oyun gibi etkinliklerle değerlendirerek rahatlamaya çalışıyorsunuz. Beslenmek ve uyumak için de zaman ayırmanız gerekiyor. Soru şu ki, bütün bunların hangisi için ne kadar zaman ayırırsanız hepsi için yeterli zaman ayırmış olursunuz?



Zamanı doğru değerlendirmek için dikkate almamız gereken kavramlar var:
Sorumluluklarımız,
Önceliklerimiz,
Hedeflerimiz...

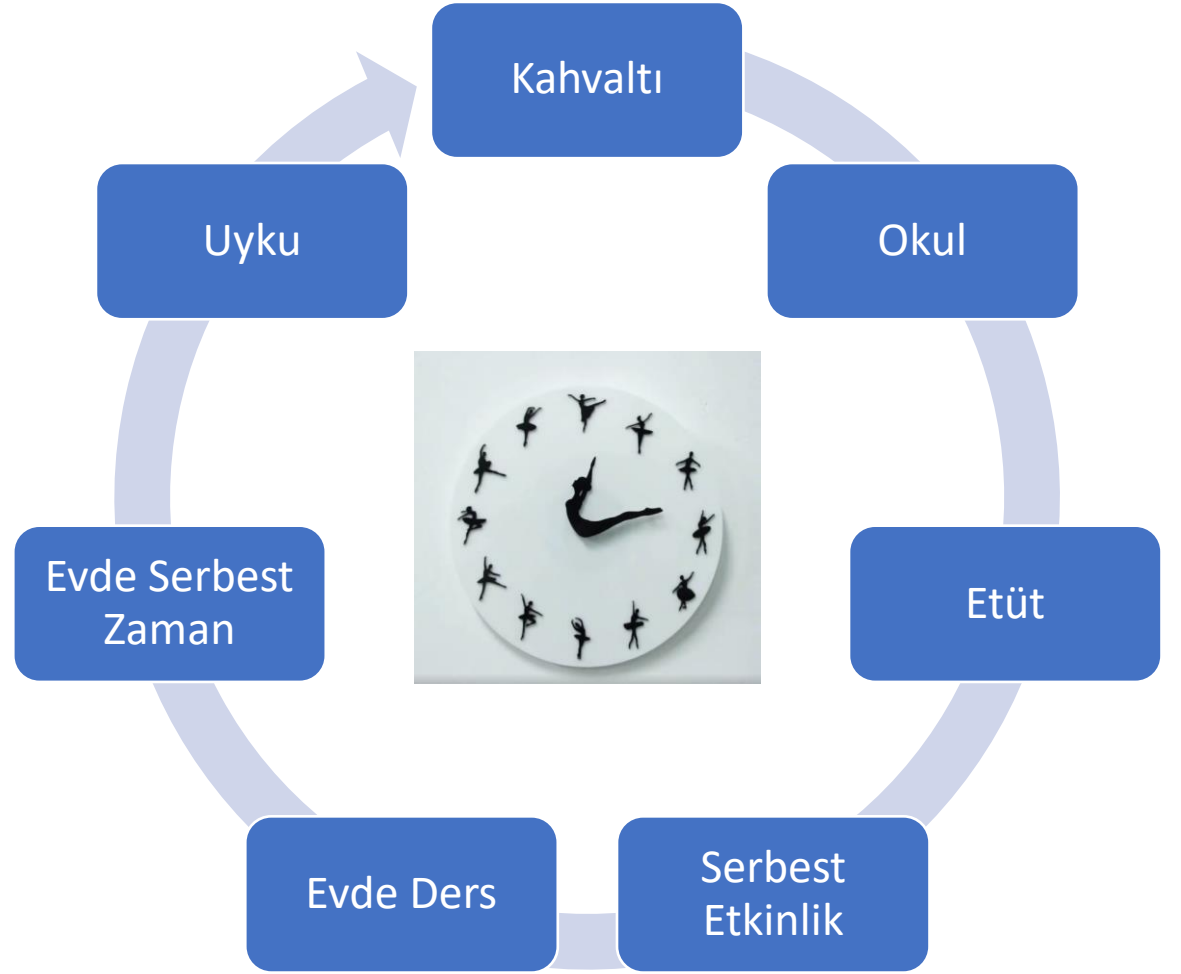




Sorumluluklarımızı
önceliklerimiz belirler;
önceliklerimizi ise
hedeflerimize göre
belirleriz!

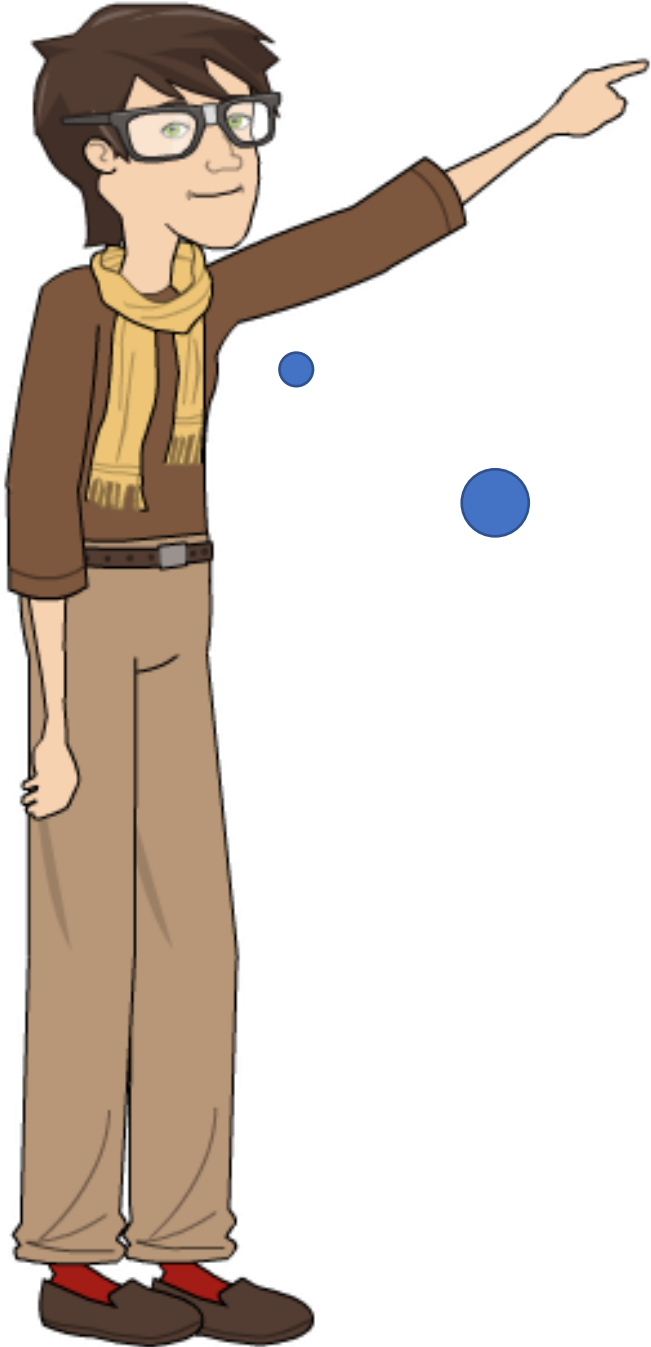


Zamanı bütün ihtiyaçlarımızı karşılayacak şekilde kullanmamız gerekir!
Bunun için **PLÂN YAPARIZ !**





**BAŞARMAK İÇİN ZAMANI
PLANLARIZ ! ANCAK SADECE PLAN
YAPMAK ZAMANI İYİ
DEĞERLENDİRECEK ENERJİYİ BİZE
HER ZAMAN VERMEYEBİLİR !
KENDİMİZİ ZİHİNSEL OLARAK
YORGUN HİSSEDEBİLİRİZ !**



Okulun bizi gelecekteki hedeflerimize ulaştıracağını biliriz. Bu da bize plân yapmak için harika bir sebep verir. İyi sebeplerimiz olması bize; harekete geçmek için pozitif bir bakış açısı geliştirmemizi sağlar.



POZİTİF YANI OLUMLU BAKIŞ AÇISI BİZİM
HEDEFLERİMİZİ BAŞARABİLECEĞİMİZ
KONUSUNDA KENDİMİZE GÜVENMEMİZ
DEMEKTİR! İŞTE BİZ BUNA

MOTİVASYON

DİYORUZ !



SEVGİLİ ÖĞRENCİLER İYİ BİR
PLÂN ANCAK MOTİVASYON İLE
GERÇEKLEŞTİRİLEBİLİR !
EĞER GERÇEKÇİ HEDEFLER
BELİRLERSEK DOĞRU BİR
MOTİVASYON ELDE EDERİZ !



**DOĞRU BİR MOTİVASYON BAŞARI KAVRAMINA DOĞRU
ANLAM YÜKLEMELERLE YAKALANABİLİR !
BAŞARI HERKES İÇİN FARKLI BİR HEDEFİ İFADE EDER !
SİZİN İÇİN BAŞARI KAZANMAK DEMEK BAŐKA ÖĞRENCİLERİ
AKADEMİK OLARAK GERİDE BIRAKMAK DEĞİLDİR!
SİZİN İÇİN BAŞARI HER GEÇEN GÜN KENDİ BİLGİ, BECERİ VE
YETENEKLERİNİZİ ARTAN BİR SEVİYEDE;
GELİŐTİRMENİZ DEMEKTİR !**



BURAYA KADAR ANLATTIKLARIMIZI ÖZETLERSEK;
ZAMANI DOĞRU YÖNETMEK İÇİN PLÂN YAPMAMIZ
GEREKTiĞİNİ ÖĞRENDİK !
PLÂN YAPARKEN GELECEKLE İLGİLİ HEDEFLERİMİZ OLMALI.
HEDEFLERİMİZ BİZE ÖNCELİKLERİMİZİ GÖSTERİR.
ÖNCELİKLERİMİZ DE SORUMLULUKLARIMIZI ANLAMAMIZI
SAĞLAR.
GERÇEKÇİ HEDEFLERİMİZ OLMASI BAŞARI KAVRAMINI
DOĞRU ANLAMIŞ OLMAKLA MÜMKÜNDÜR.
BU SİZE MOTİVASYON SAĞLAR.
İYİ BİR PLAN DOĞRU MOTİVASYONLA UYGULANINCA
İSTENEN BAŞARI GELİR!



Hedeflerin
Yenilenmesi

Plân

HEDEFE GİDEN YOLDA
MOTİVASYON VE PLAN
SAYESİNDE GÜÇLÜKLERİ DE
AŞABİLİRSİNİZ ! VARILAN
HER HEDEF BİR SONRAKİ
HEDEF İÇİN BAŞLANGIÇ
NOKTASIDIR !

Başarı

Motivasyon

Güçlükler ve
Problemlerin
Çözümü



**KARŞINA ÇIKAN ENGELLER KARŞISINDA HEP
“YENİ BİR YOL” “YENİ BİR BAŞLANGIÇ”
ARADIĞIN SÜRECE PLANLADIĞIN NOKTAYA
VARMA ŞANSIN DEVAM EDECEKTİR !**





**DOĞAN HER YENİ
GÜNEŞLE BİRLİKTE
YAPMAN GEREKEN ŞEY
HAREKETE GEÇİP İLK
ADIMI ATMAKTIR !**





Ben hayatımın hiçbir anında karamsarlık nedir tanımadım.

ATATÜRK

Bilgi insanı şüpheden, iyilik acı çekmekten, kararlı olmak korkudan kurtarır.

KONFÜÇYUS

**Başarıya ulaşamayanların yüzde doksanı yenilgiye uğramamıştır.
Sadece pes etmişlerdir.**

PAUL J. MEYER

**SEVGİLİ ÖĞRENCİLER
UNUTMAYINIZ. HAYATTA
SAHİP OLABİLECEĞİNİZ EN
BÜYÜK GÜÇ KENDİNİZE
GÜVENMENİZDİR !**