

کارگاه آموزشی متخصصان حرفه‌ای

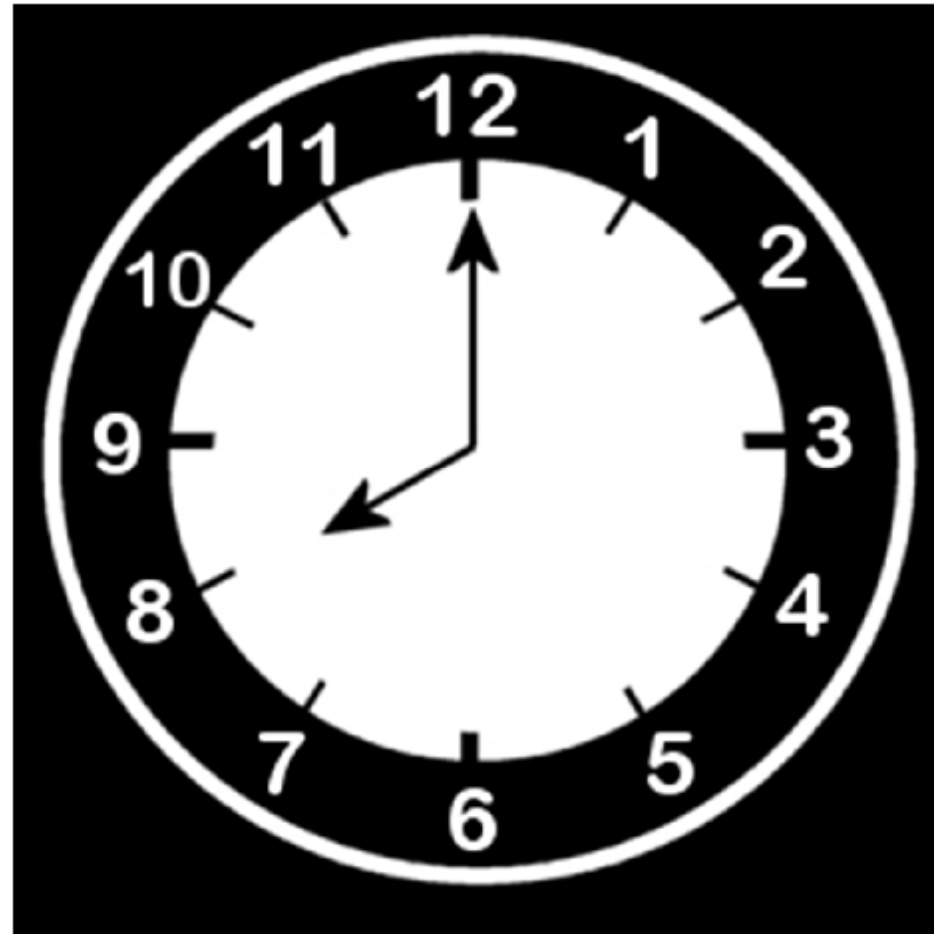
مدیریت زمان به روایت گزاره‌ها!



<http://gozareha.ir>

سلام؛ صبح بخیر!





۱۸ دقیقه برای بهره‌وری

صبح کہ بہ سرکار

مے رسید

اول چے کارمے کنید؟



سرف صبحانه؟!؟



احوال پرسے باہم کاران؟!؟



پشت میزنشینے!!؟



سخت مشغول کار شدن!

يک لحظه تأمل کنید!

بیایید جو ردیگری نگاه کنیم

مے تو نیم روز کاری را
این جوری هم شروع کنیم



۵ دقیقه برای برنامه ریزی روز کاری

دراین فهرست چه نام نویسیم؟!؟



کارهای انجام دادنه!





کارهای انجام ندادن!

بحث گروہی:

چه کارهای را نباید انجام بدهیم؟

چطور این فهرست را بنویسیم؟

چه کاری؟



چه زمانی؟

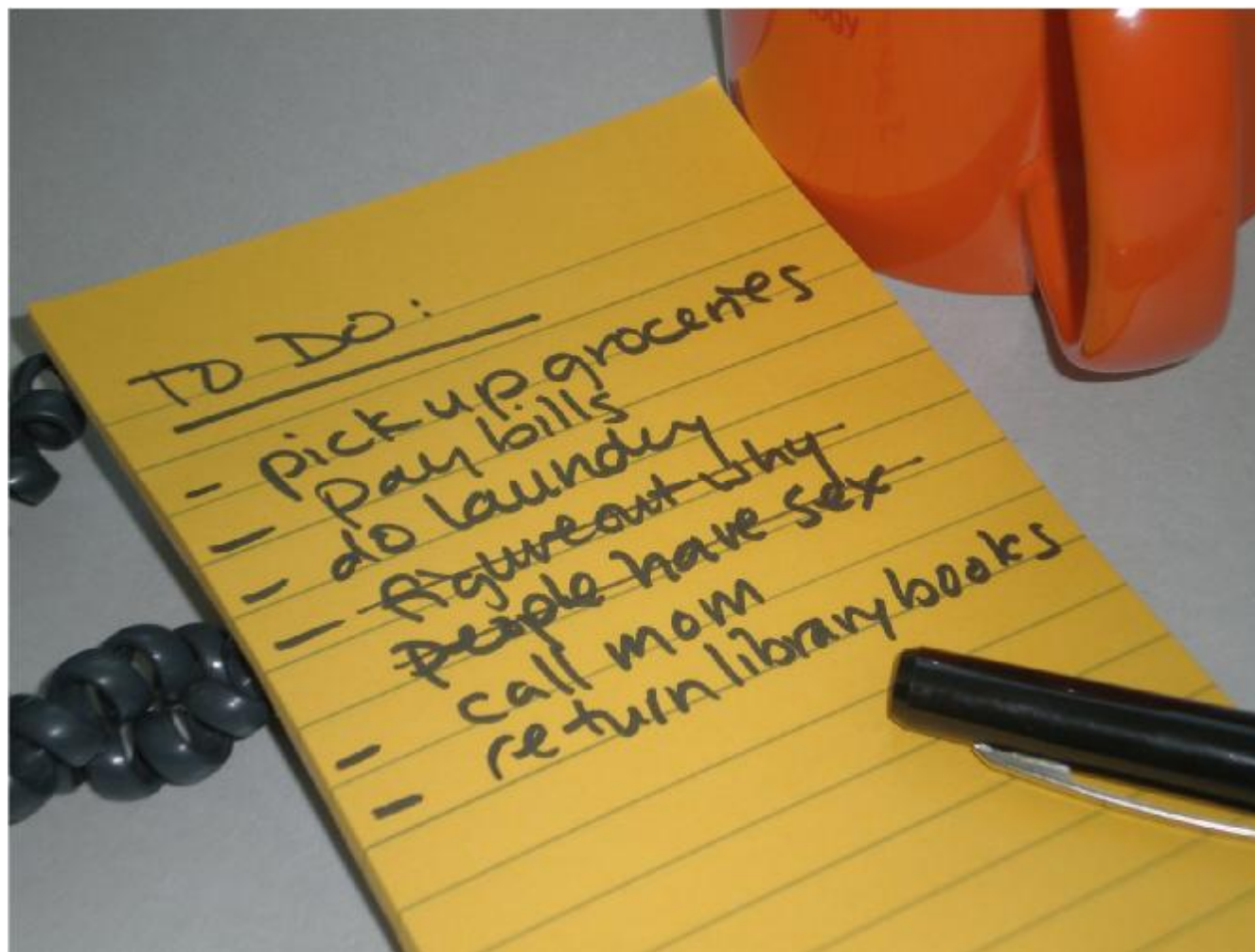


کجا؟



با چه نتیجه‌ای؟





همه‌ی کارهای انجام دادنی را بنویسید!



کارها را اولویت بندی کنید



کلے بنو پسید؛ نه دقیقِ دقیق!



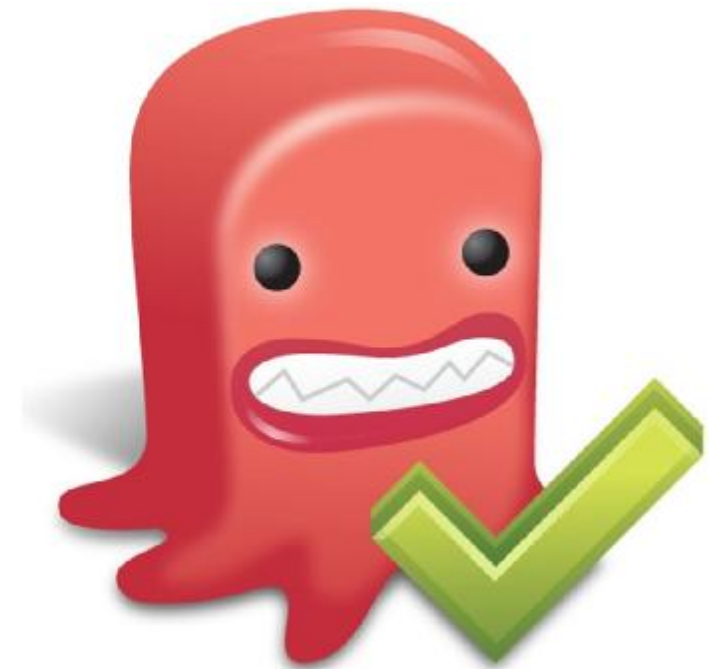


کارهای سخت تر و مهم تر را برای ساعات
اول روز برنامه ریزی کنید

ابزار



مداد و کاغذ



رایانه و تلفن همراه



حالا وقت شروع کارهاست



کارتان را در بسته های زمانه 15 دقیقه ای و
بدون وقفه پیش ببرید



هر يك ساعت يك بار، يك دقيقه استراحت،
بررسي نتايج و مرور بر نامه ي ساعت بعد



کمال گرانباشید...



زمان واقعے کہ انجام کارها طول مے کشد ثابت کنید

بحث گروہی:

شما چطور برای روز کاری تان
برنامہ ریزی مے کنید؟



و5دقيقه آخر...



وقت آزاد من کو؟



اتلاف وقت....

مدیریت زمان!

مدیریت زمان یعنی چہ؟

مدیریت زمان



کاهش درست حجم کارها

استفاده اثربخش از زمان
محدود در دسترس

چطور؟

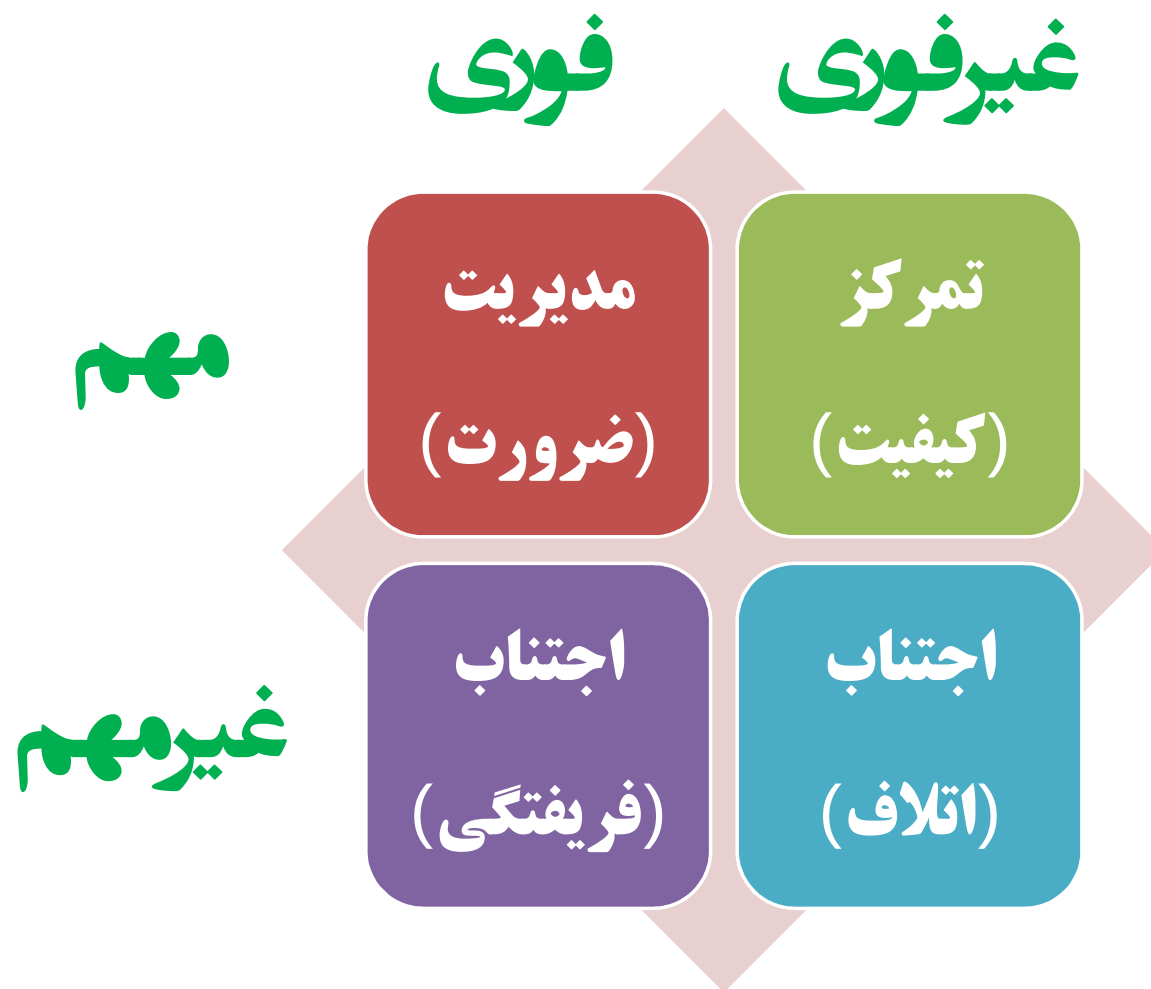


اصل پارتو

فرایند مدیریت زمان بر اساس اصل پارتو



1- هدف‌گذاری



2- اولویت بندی



3- زمان بندی



4- اجرا

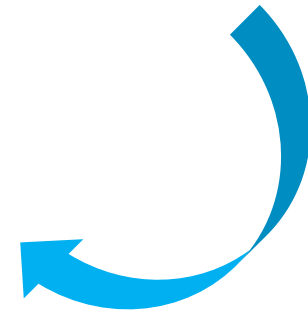
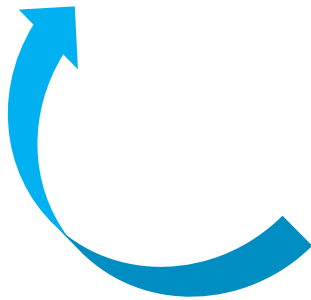
۱۰. تکنیک مدیریت زمان

آیا از نظر زمانه برای من مه ارزده؟

1- آیا من فرد
مناسبه برای
این کار
هستم؟

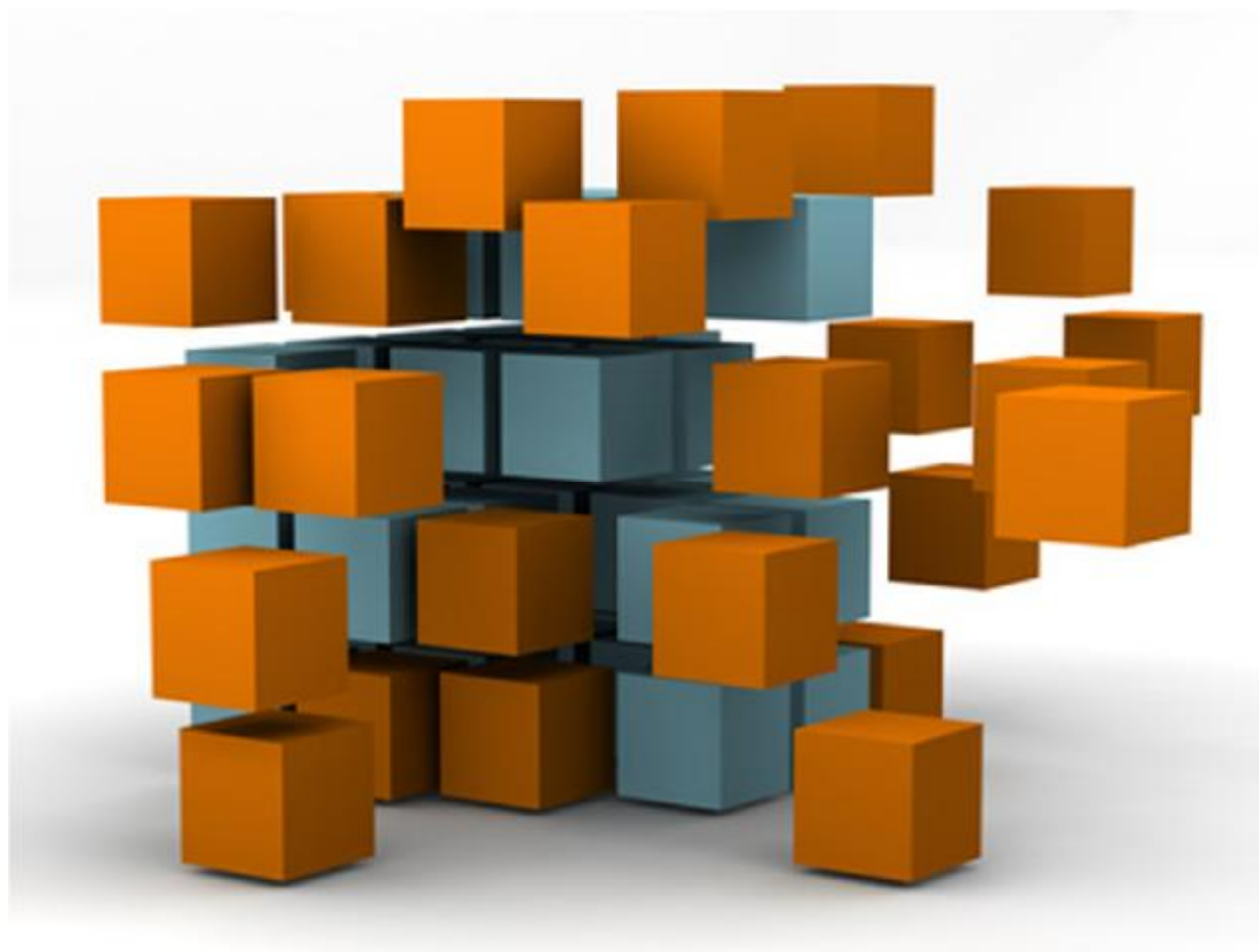
2- آیا الان زمان
مناسبه است؟

3- آیا
اطلاعات
کافه در اختیار
دارم؟

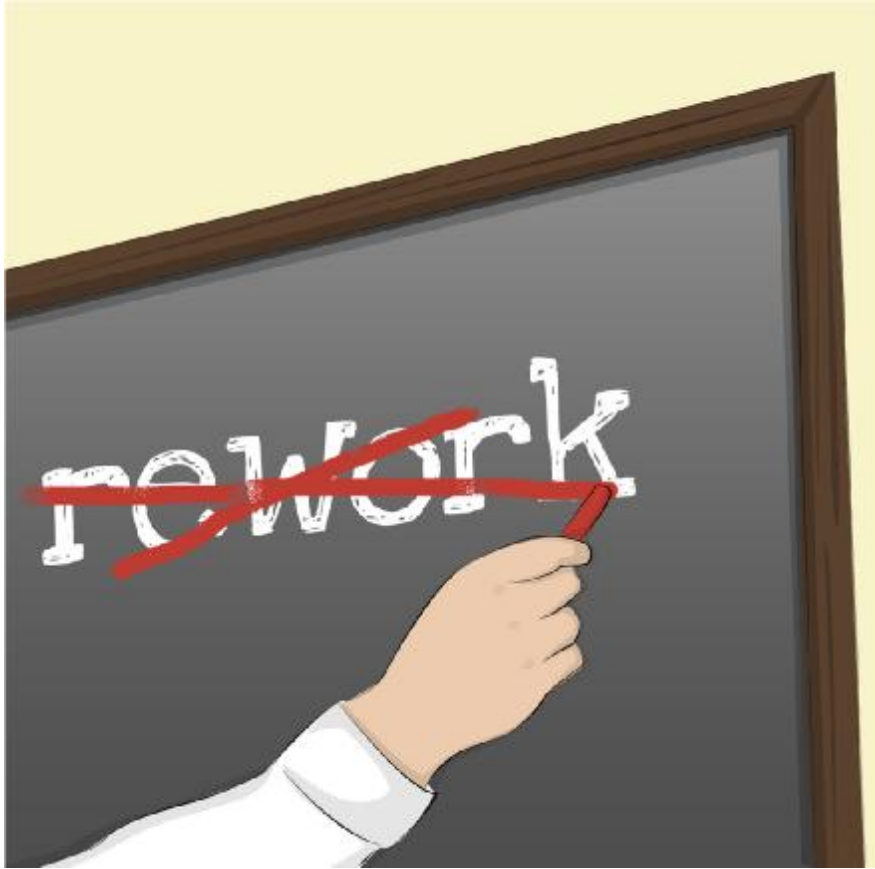




واگذاری کارها به دیگران



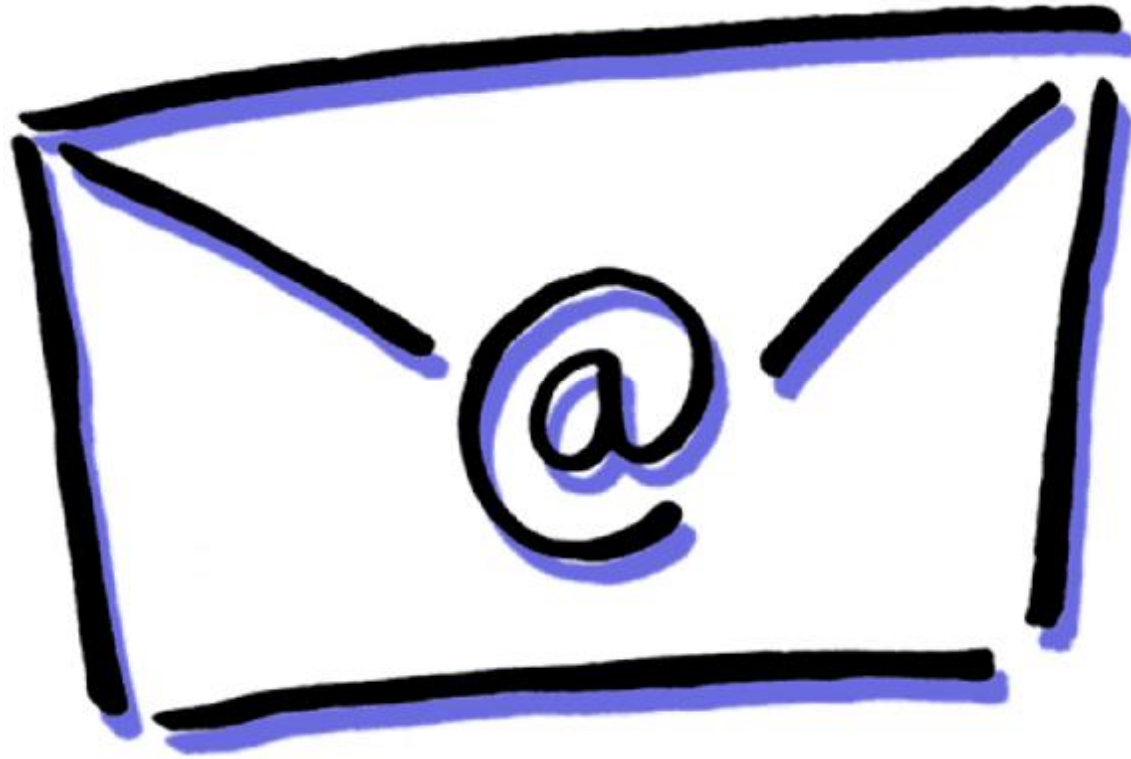
تعیین یک زمان مشخص برای پایان کار



در هر زمان یک کار
هر کار فقط یک بار!



استانداردسازی مسیرانجام کار



حذف عوامل منحرف کنندہ



عدم تمرکز روی جزئیات غیر ضروری



ترکیب کارهای مشابه



مدیریت زمان های مرده



استراحت!

چطور به برنامه‌مان
متعهد بمانیم؟



مقایسه‌ی لذت تمام‌شدن کار در برابر سختی‌های مسیر



بزرگ نمایه ترس عواقب انجام ندادن کارها!

بزرگ‌ترین اشتباه، آگاه نبودن از اشتباهات خود
است.

توماس کارلایل



"Life - it goes on"
ROBERT FROST

Handwritten signature or mark in the bottom right corner.

کارگاه آموزشی متخصص حرفه‌ای

برای رؤیاها، هیچ پایانی قابل تصور نیست!



<http://gozareha.ir>