

ZAMANİ VERİMLİ KULLANMA ve MOTİVASYON

İlker KABA
Uzman Psikolojik Danışman
ikabapdr@gmail.com
[instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba](https://www.instagram.com/uzm.psk.dns.ilkerkaba)

Seminer Planı

1

Zamanı Verimli Kullanma-Plan Yapma

2

Motivasyon

3

Verimli Çalışma ve Evde Zaman Geçirme Önerileri



*Zamanı öldürmek, en pahalı harcamadır.
Balzac*

Biriktirilemeyen hazine; ZAMAN...

- ▶ Herkesin bir günde 24 saati=1440 dakikası=86400 saniyesi var.
- ▶ 1 haftada ise 168 saati=10080 dakikası=604.800 saniyesi var.

Peki nasıl oluyor da bazı kimseler, herkes için aynı olan bu süreye dünyaları sığdırırken; bazıları ise hiçbir şey yapamıyor ya da yapmaya çalışıp da yetiştiremiyor?

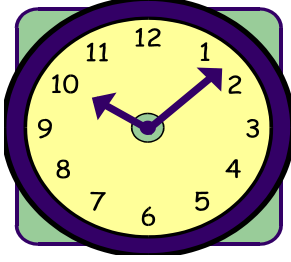
Cevap basit aslında;

ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK ya da
KULLANMAMAK ya da KULLANMAYI BİLMEMEK

PEKİ ZAMANINIZI NASIL VERİMLİ KULLANABİLİRSİNİZ?

Tabi ki, bize her gece verilen ve biriktiremediğimiz, yarına devredemediğimiz, başkasına hediye edemediğimiz ve aynı gün kullanıp bitirmemiz gereken 24 saati yani 1440 dakikayı yöneterek.

Zaman Yönetimi



Planlama



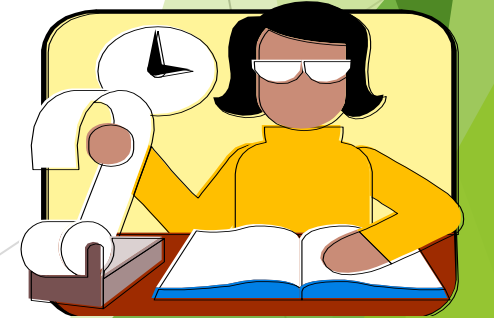
Sıralama



Uygulama



Değerlendirme



6

24 saatimizi neler yaparak kullanıyoruz?



- ▶ Günü 3 bölüme ayırabilirsiniz:
- Uyku (ortalama 8 saat)
- Okul (ortalama 8 saat)
- Diğer (Ortalama 8 saat)

*Kayıp zaman, asla geri getirilemez.
Benjamin Franklin*

24 saatimizi neler yaparak kullanıyoruz?

- ▶ **Birinci 8 saat:** Uyumak, dinlenmek zorundasınız. Çünkü temel ihtiyaçtır ve veriminizi doğrudan etkiler. Yapacak daha önemli işleriniz varsa 8 saatin içinden 1-2 saat daha tasarruf edebilirsiniz. Eğer yoksa; lütfen uykunuzdan tasarruf da etmeyin, 8 saatten fazlasını da uyumayın.
- ▶ **İkinci 8 saat:** Uyku ve okul/çalışma dışındaki ihtiyaçlarınıza (yemek, tuvalet, özbakım, sosyalleşme, kişisel gelişim, spor, gezme, alışveriş, ailenizle zaman geçirme, ulaşım, hesapta olmayan şeyler, hastalıklar vs vs.) ayırmalısınız. **Çok gerekmesi halinde çalışma saatlerine 1-2 saat aktarabilirsiniz.**
- ▶ **Üçüncü 8 saat:** Okul (Çalışma), onu da yapmak zorundasınız. Hedefleriniz için, öğrenmek için, kişisel gelişim için, doyum almak için vs. vs. **Burada geçirdiğiniz ortalama 8 saatinizi verimli kullanmanız, hedeflerine ulaşmak için çok önemlidir.**

Çalışma saatlerinizi nasıl daha verimli hale getirebilirsiniz?



- Öncelikle neye, ne kadar çalışacağınızı belirleyin!
- Günlük ve haftalık planlama yapın.

Bunun için gerekli olan şeyler; Defter/ajanda tutma, teknolojiiden faydalanma, hatırlatıcı kurma, takviminize yazma, motivasyon...)



- Planlarınızı gerçekleştirmek için tüm şartları oluşturun.
- Kontrol ve değerlendirme yapın: Burada programınızın işlevselliğini, ne derecede uyup uyamadığınızı, aksayan ve işleyen taraflarını, eklenecek-çıkartılacak-değiştirilecek kısımlarını gözden geçirin ve bu doğrultuda programınızı güncelleyin. (Bu güncellemeler verim aldığınız bir program oluşana kadar devam etmeli!)
- Planınız gerektiğinde esnetilebilmeli ve programınıza bütüncül bakmalısınız: Örneğin haftalık 6 saat matematik çalışacaksınız. Programınızda yer alan salı günü 2 saatlik çalışmayı, akşam uzun süren elektrik kesintisinden dolayı yapamadınız. O, orada kaybolup gitmemeli. Hafta bitmeden yapamadığınız 2 saatlik mat. çalışmasını yapmalısınız.

ÖRNEK BİR PROGRAM YAPALIM..

✓ Öncelikle haftalık programımıza yazmak istediklerimizi listeleyelim:

TYT Dersleri (Türkçe:3saat/Mat:4/Tar:1/Coğ:1/Fizik:2/Kimya:2/Biy:2saat)+ AYT Mat

Ayrıca günlük 1 paragraf testi (ortalama 10 soru)

Haftada 1 deneme sınavı

Kitap Okuma, Gitar Çalışma, Tenis Dersi, Bireysel Egzersiz,

İspanyolca Kursu, Serbest zaman aktiviteleri...

✓ Aklınıza gelen, yapmak istediğiniz her şeyi yazabilirsiniz. Karışık yazdıktan sonra isterseniz başlık atıp kategorize edebilirsiniz. (Örneğin: Akademik/Sosyal/Kişisel Gelişim vs.)

Veya önem ve aciliyet derecesine göre sıralayabilirsiniz.

Daha sonra mantıksal ve gerçekçi bir şekilde şablona yerleştirin.

Yaptıklarınızı bir çizelgeye işleyebilirsiniz.

| | TYT Mat | Türkçe | Tarih | Coğ | AYT Mat | Fiz | Kim | Biy | Parag | Egze rsiz | İspanyo l | Kitap | Gitar | Tenis | Ödev |
|---------------------|-------------------|------------|-------|------------------|------------------|------------|-----------------|-----------------|-------|-----------|-----------|-------|-------|-------|--------|
| 18.05.2020 Pzrts | Konu | 45 soru | | | | | | 40 soru | | | Kelime | | | | |
| 19.05.2020 Salı | | | Konu | | 30 soru | | | | | | | | | | |
| 20.05.2020 Çarş | 36 soru | Konu | | | | 30 soru | | | | | Dinleme | | | | |
| 21.05.2020 Perş | | | | Konu+ 30 soru | Konu+ 20 soru | | | | | | | | | | |
| 22.05.2020 Cuma | Konu+20 soru | | | | | | 36 soru | | | | Kelime | | | | |
| 23.05.2020 Ctesi | Konu+ 100 soru | 50 soru | | | | 40 soru | | | | | Kurs | | | | |
| 24.05.2020 Pazar | | | | | | | Konu+ 25soru | Konu+ 25soru | | | | | | | Deneme |
| ... | | | | | | | | | | | | | | | |

Örneğin Çarşamba günü çözülmeyen paragraf testi, Pazar günü telafi edilmiş.

Cuma günü çalışılmayan Türkçe de, Cumartesi günü telafi edilmiş.

Sonuç olarak 2 hedef, planlanan zamanda yapılamamış olsa da sonradan telafi edildiği için **Haftalık Plana uyma oranı %100 diyebiliriz.**

Planınız için püf noktaları

- ▶ Yaptıklarınıza tik atabilir veya yaptıklarınızın üzerini çizebilirsiniz.
- ▶ Bir gün tek bir konuya, derse gömülmeğe farklı derslere makul süreler ayırabilirsiniz. Tek bir şeyle ilgilenmek, bıkkınlık oluşturabilir ve sizi yavaşlatır. Çok fazla konuya bölünmek ise dikkatinizi dağıtıp veriminizi düşürebilir. Önünüzde kocaman bir iş yığını görmekteyse, parçalara bölerek, sırasıyla yapmak çok daha rahatlatıcı olur ve veriminizi arttırır.
- ▶ Çalışma alanınız, masanızın üzeri, odanızın havalandırılması, sandalyenizin ve masanızın ergonomik olması, ısı ve ışık şiddeti, gürültü vb. faktörler, veriminizi etkiler.
- ▶ Not tutma alışkanlığı, size çok avantaj sağlar.



BİR FİKİR, BİR ÖNERİ

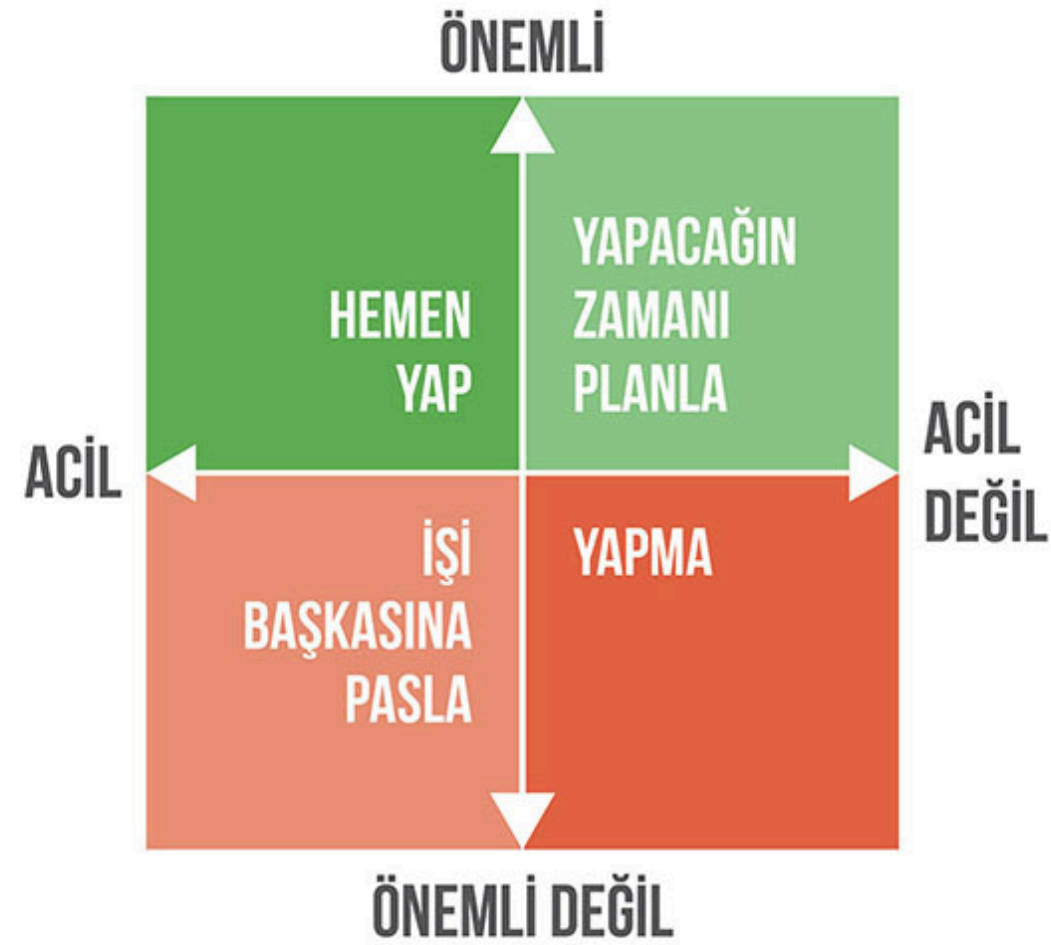
- ▶ Evde 1hafta ara tatil ve 8hafta uzaktan eğitim olmak üzere 9 haftayı geride bıraktık. Tatili baz almayıp 8 haftalık eğitim dönemini baz alalım.
- ▶ 1. Seçenek: Planınız yok, çalışmıyorsunuz ve somut bir şey yapmaya niyetiniz yok. **8 hafta sonunda elinizde var; kocaman bir 0 (sıfır)!**
- ▶ 2. Seçenek: Planınız yok. Az da olsa kıyısından bakıyorsunuz. Elinize bir kitap alıp birkaç sayfa okuyup bırakıyorsunuz. Okul derslerini tek tük ve düzensizce takip ediyorsunuz. Çok az ödev yapıyorsunuz. Biraz kişisel gelişiminize zaman ayırıyorsunuz. **İlk seçeneğe göre daha iyi olsa da yine de verimli bir süreç olduğu söylenemez.**
- ▶ 3. Seçenek ise: Tam olarak bu seminerde anlattıklarımızı içeriyor. **En basitinden her gün 5 sayfa kitap okudunuz 280 sayfa eder ve kalınlığına göre 1 veya 2 kitap demektir. Her gün 3 dersten 15er soruluk 3 test çözdünüz. Ve 5 gün çalıştınız. 1800 soru eder. Her gün 3 yeni kelime öğrendiniz. 168 kelime eder.**
- ▶ **Örnekleri çoğaltabiliriz de.**

Damlaya damlaya göl olur.

Zaman Planlama Teknikleri

- Yapacaklarınızı önem/öncelik sırasına göre listeleyin (**Eisenhower Matrix Yöntemi:** önemli/önemli değil/acil/acil değil)
- Çalışma ve mola saatlerinizi belirleyin (Molalar veya dinlenmeler, planlı çalışmalarınızı bitirmenizin ödülü olsun). Örneğin **Pomodoro Tekniği:** 25 dk çalış, 5 dk mola= 1 pomodoro denir. Eksiklerine ve hedefine göre, günlük 8-10-12-14-16 pomodoro yapabilirsin.

Bu tekniklerde başarılı olabilmeniz için;



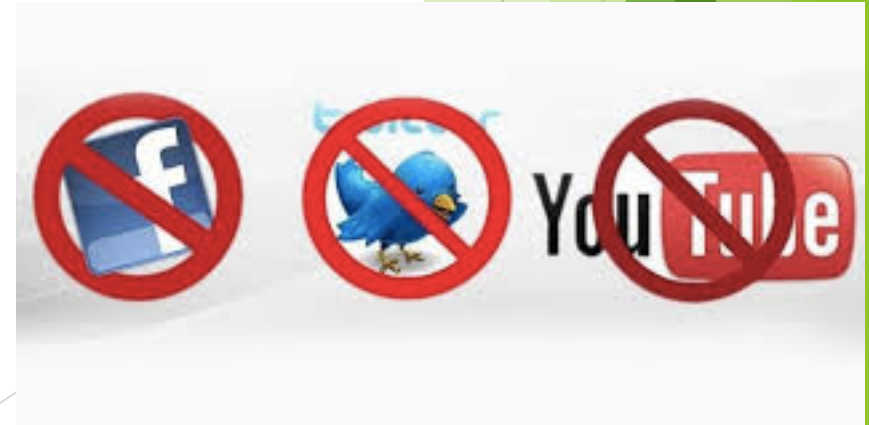
Verimli Çalışma Önerileri



- Telefonunuzu sessiz moduna alarak çalışma alanınızın dışına koymalısınız. Aynı zamanda sosyal ağlarınızı (twitter, facebook, instagram vb.) da bildirimlere kapatmalısınız. Çok aciliyeti varsa molalarda bakabilirsiniz. Molalarda dolaşabilir, ihtiyaç giderebilirsiniz. Sık sık mutfağa gitmekten ve sağlıksız beslenmekten kaçınmalısınız. Mutlaka bir şeyler yemek istiyorsanız sağlıklı atıştırmalıklar (fındık, ceviz, kuru üzüm vb) veya meyve yiyebilir, çay-kahve içebilir, en önemlisi de bolca su tüketebilirsiniz.

Verimli Çalışma Önerileri

- Molalarınızı mümkünse dinlendirici ve zihninizi yormayacak biçimde değerlendirin. Örneğin tvde veya internette sonrasını merak edeceğiniz şeyler izlemeyin. Bu tür şeyler hem gereksiz yere zihninizi meşgul edebilir, hem de molanızın uzamasına, çalışmanızın gecikmesine dolayısıyla da veriminizin düşmesine neden olabilir.
- Bu noktada tekrar etmekte fayda var: telefonunuz, içindeki uygulamalar, sosyal medya platformları, oyunlar, youtube vs. çok iyi zaman hırsızlarıdır. Kısa molalarda mümkün olduğunca bunlardan uzakta kalmanızda yarar var. Çalışmanız bittiğinde rahatça, kaygılanmadan, vicdan azabı çekmeden kullanabilirsiniz.



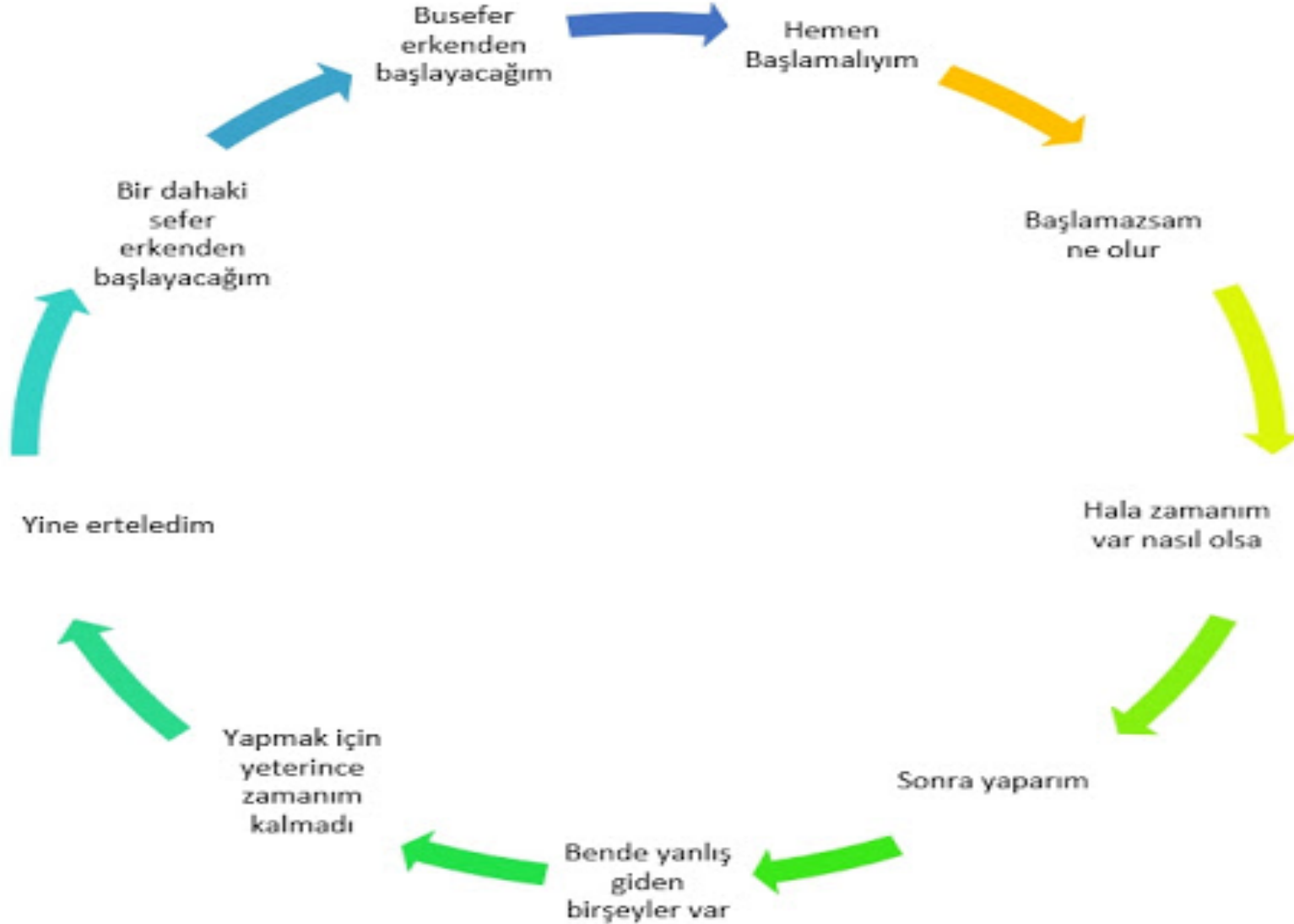
- ▶ Koronavirüs tedbirleri öncesinde işimiz görece daha kolaydı. Çünkü uyku haricindeki 16 saati mekânsal olarak ayırabiliyorduk. Şöyle ki; sabah evden okula gitmek için için çıkıyorduk. Fiziksel olarak ayrışan mekanlarda çalışmaya güdülenmek biraz daha kolay olabiliyordu. Ama şimdi...
- ▶ 24 saati de evde geçiyorsunuz. Eğer işlevsel ve hedefe götüren bir plan yapmazsanız;
 - Hiçbir şey yapmadan ya da çok az şey yaparak günü geçiştirebilirsiniz.
 - Çalışsanız dahi mış gibi çalışırsınız. Çünkü rotanız belli değildir ve hedeflerinize giden çalışmalarınız somutlaşmamıştır.

*Başlamak için mükemmel olmak
zorunda değilsin; fakat mükemmel
olmak için başlamak zorundasın.
Zig Ziglar*

MOTİVASYON

- ▶ Ortalama 8 saatten oluşan 3 bölüm, kullanım tercihinize/biçiminize göre birbirlerini olumlu ya da olumsuz etkileyebilir.
- ▶ O halde iyi planlama ve **motivasyonla** bu saatlerinizi çok verimli ve keyifli hale getirebilirsiniz.
- ▶ Planlarınızı yapmanızı sağlayacak ve sabahları zamanında uyanmanızı, enerjik kalmanızı, iştahla öğrenmenizi ve çalışmanızı sağlayacak en büyük güç; **MOTİVASYON**dur.
- ▶ İçsel ve Dışsal Motivasyon Kaynakları: Kaynaklarınız olabildiğince fazla olsun.
- ▶ Motive olup plan yaptığınızda; ERTELEME DÖNGÜSÜNE girmeden, hızlıca uygulamaya geçin. Araya zaman girdiğinde motivasyonunuz düşer ve kısır bir döngüden çıkmakta zorlanırsınız. İsteddiğiniz tempolu ve verimli çalışmaya erişmeniz oldukça güçleşir.

Erteleme Döngüsü



Motivasyon + Verimli Çalışma: BAŞARI

Çeşitli ölçütler kullanarak yapılan bir araştırmada; başarılı oldukları belirlenen kişilerde şu özellikler saptanmıştır;

- Durum değerlendirme özelliği,
- Zamanı iyi kullanma özelliği,
- Amaçlarını belirleme özelliği,
- Dinleme ve gözleme özelliği,
- Yardım isteme özelliği,
- Sebepleri dışında değil içinde arama özelliği,
- Sorumluluk özelliği,
- Düzenli bir yaşama sahip olma özelliği



Temel Amacınız; Tam öğrenmenin gerçekleşmesi

- ▶ Öncelikle testlerde soruları doğru cevaplamanız.
- ▶ Sonra deneme sınavlarında soruların doğru cevabını bulmanız.
- ▶ Nihai amaç ise; gerçek sınavlardaki (yazılılar/YKS/YÖS/SAT/IB vb) sorulara doğru yanıtları vermenizdir.

Bu süreçte birkaç öneri:

1. Dersi iyi dinleyin! Çünkü konu derste öğrenilir.
2. Derste öğrendiklerinizi unutmadan tekrar edin!
 - Tekrar edilmeyen bilgilerin % 30'u bir saat, % 80'i bir gün sonra unutulur. Bu nedenle tekrar etmeniz şarttır.
 - Tekrarı, konuyu kendi kendinize anlatarak ya da yazarak yapabilirsiniz.
 - Sadece okuyarak çalışmayın. Yani ezber yapmayın.
 - Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutma o kadar az olur. (Görsel, işitsel vb.)
3. Pekiştirmek için bol ve kaliteli soru çözün!
4. Çözemediklerinizi veya zorlanarak çözdüğünüz soruları mutlaka sorun ve öğrenin!
5. Bolca deneme çözün. Denemelerde de boş bıraktıklarınızı ve yanlış cevapladıklarınızı mutlaka öğrenin!
6. Türkiye geneli deneme sınavlarına ayrıca önem verin.

Yapılan bir araştırmaya göre insanlar;

- ▶ Okuduklarının %10'unu;
- ▶ İşittiklerinin %26'sını;
- ▶ Gördüklerinin %30'unu;
- ▶ Görüp işittiklerinin %50'sini;
- ▶ Söylediklerinin %70'ini;
- ▶ Yaptıklarının ise %90'ını akıllarında tutuyor.



KENDİNE GÜVEN! BAŞARACAĞINA İNAN!



DİKKAT!

- ▶ Fiziksel ve psikolojik sağlığınızı koruyun.
- ▶ Kaygı yönetimini öğrenin ve uygulayın.
- ▶ YKS'den, sınavlardan daha önemli Şeyler olduğunu unutmayın!
- ▶ İstisnai bir durum yoksa motivasyonunuzu yüksek tutarak doğru bir çalışma programıyla üstesinden gelemeyeceğiniz hiçbir sınav yoktur..

UZAKTAN EĞİTİM VE EVDE ZAMAN GEÇİRME ÖNERİLERİ

- ▶ BAŞARILARINIZI FARK EDİN ve KENDİNİZE OLUMLU GERİBİLDİRİMLER VERİN.
- ▶ SAĞLIKLI BİR ÇALIŞMA ALANI OLUŞTURUN.
- ▶ BU SÜRECE DAHA KOLAY UYUM SAĞLAMISŞ VE VERİMLİ ÇALIŞAN ARKADAŞLARINIZDAN TAVSİYE İSTEYİN.
- ▶ İYİ ÇALIŞMALARINIZ SONRASINDA KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN.
- ▶ ÇALIŞMA HEDEFLERİNİZİ SOMUTLAŞTIRIN (günlük, haftalık ve genel).
- ▶ ÇALIŞMA PLANI OLUŞTURUN VE İHTİYACINIZA GÖRE GÜNCELLEYİN.
- ▶ PLANINIZ DOĞRULTUSUNDA ÇALIŞMA RUTİNİ OLUŞTURUN (Zihniniz ve bedeniniz ilk etapta tepki gösterebilir. Israr ettiğinizde kısa sürede uyum sağlarsınız).
- ▶ NEYİ, NE KADAR ÇALIŞMANIZ GEREKTİĞİNİ BİLİN. BİLMİYORSANIZ KONUNUN UZMANINDAN YARDIM ALIN.
- ▶ ÇALIŞMA ARALARI/MOLALARI VERİN.
- ▶ ERTELEMekten KAÇININ.
- ▶ PROBLEM YAŞADIĞINIZDA YARDIM İSTEMekten ÇEKİNMEYİN (aileniz, arkadaşlarınız, öğretmeniniz, psikolojik danışmanınız, kurum yetkiliniz...)

Size uyku ve ders haricindeki 8 saatiniz için bazı önerilerim de olacak;

- Ailenizle zaman geçirin..👨👩👧 Bol bol sohbet edin 🗨️
- Kitap okuyun..📖
- Müzik dinleyin..🎧
- Gündüz kuşağı TV programlarına kendini kaptırmayın 😊📺
- Egzersiz yapın (fiziksel, nefes ve gevşeme) 💪
- Yemek yapın, farklı tarifler deneyin 🍲
- Tamir edebileceğiniz işleri halledin 🛠️
- Ailecek oynayabileceğiniz oyunlar oynayın🎯
- Gündemi takip edin ama çok da abartmayın! 😊📰
- Telefonla kararında zaman geçirin, bağımlı olmayın! 📱
- Yabancı dilinizi geliştirin!🗣️ Veya ikinci bir dil öğrenmeye başlayın!
- Youtube'dan öğretici ve ilham veren videolar izleyin! 📺
- Dinlenin! 😴
- Kaliteli dizi ve filmler izleyin 🎬
- Sevdiklerinizi daha yakından tanıyın 🗝️
- Günlük tutun..📖
- Genel kültürünüzü geliştirin
- Evinizi sık sık havalandırın ve temiz tutun! 🏠

- Listeyi daha da uzatabiliriz. Siz yeter ki bir şeylerle meşgul olmak isteyin. Listedekilerden yapabildiğinizi yapın ve gerekmedikçe evden çıkmayın! Tabii evde olsanız da koronavirüsten koruyan kuralları unutmayın ve uygulamaya devam edin! 👍😊

Evden çıkmadan da aktif olmamızı sağlayacak birçok online kaynak bulunmaktadır. Aşağıda sizi aktif kılacak dünya genelinde yayınlanan online etkinlikler, online eğitimler, kurslar, konserler, müzeler vb. yer almaktadır.

- ▶ **Bridgeway Homeschool Academy** <https://www.homeschoolacademy.com/blog/44-netflix-documentaries-you-can-add-to-your-homeschool/>
- ▶ **The Louvre Museum** [free online tours](#)
- ▶ **Solomon R. Guggenheim Museum:** [Collection Online.](#)
- ▶ **Smithsonian National Museum of Natural History:** [every exhibit in the museum.](#)
- ▶ **Van Gogh Museum:** [Google Arts & Culture.](#)
- ▶ **Getty Museum:** [two virtual tours,](#)
- ▶ **Thyssen-Bornemisza Museum:** [available online.](#)
- ▶ **Georgia O’Keeffe Museum:** [Six virtual exhibits](#)
- ▶ **National Museum of Anthropology, Mexico City:** [23 exhibit rooms](#)
- ▶ **British Museum, London:** [virtual tour](#)
- ▶ **NASA:** [Langley Research Center](#) , [Glenn Research Center](#) , [The Space Center Houston's app.](#)
- ▶ **National Women's History Museum:** [online exhibits](#) , [oral histories](#)

- ▶ National Women's History Museum: [online exhibits](#) ,[oral histories](#)
- ▶ Metropolitan Museum of Art: [26 online exhibits](#).
- ▶ High Museum of Art, Atlanta: ["Civil Rights Photography](#)
- ▶ Detroit Institute of Arts: [online exhibits](#).
- ▶ Rijksmuseum, Amsterdam: [Vermeer and Rembrandt](#).
- ▶ National Museum of the United States Air Force: [official museum](#).
- ▶ MoMA (The Museum of Modern Art): [view online](#).
- ▶ Museum of Fine Arts, Boston: [16 virtual exhibits](#)
- ▶ World Digital Library www.wdl.org/en
- ▶ International Documentary Film Festival-Amsterdam www.idfa.nl/en

Ayrıca, şu anda birçok üniversite online dersler düzenlemekte ve bunları ücretsiz paylaşım açmaktadır:

- ▶ <https://www.freecodecamp.org/news/ivy-league-free-online-courses-a0d7ae675869/>
- ▶ Tübitak dergi linkleri de ücretsiz erişime açıldı: <https://services.tubitak.gov.tr/edergi/user/index.jsp>

Gülümsemek ve pozitif olmak bulaşıcıdır.
Kendinize, çevrenize ve hayata
olabildiğince pozitif yaklaşın.
Karamsarlığı, somurtmayı ve negatifliği
bir kenara bırakın. Siz pozitif olduğunça
birçok sorun başlamadan
bitecektir...👍😊
Uzm.Psk.Dnş. İlker KABA



**Pozitif düşünmek başarı ve mutluluğu
garantilemez ama negatif düşünmek
başarısızlığı ve mutsuzluğu garantiler.**

HAREKETE GEÇ!

Çalışmaya başlamak için ilham beklersin
Yürümek şöyle dursun, adeta emeklersin
Çoğu zaman çalışmazsın ve pineklersin
Peki yeni bir sayfa açmaya ne dersin?

**

Zorlukları aşarsın; sen istediğinde
Ayağa kalkıp kendine geldiğinde
«Ben bunu başaracağım» dediğinde
Etrafına ışık saçmaya ne dersin?

**

Hep çözümü dışarıdan bekledin
Sorunların üstüne sorunlar ekledin
«Böyle gelmiş bu, böyle gider» dedin
Bahtının kilidini açmaya ne dersin?

**

Önce kendine güvenerek başlamalısın işe
«Benden adam olmaz», gereksiz bir klişe
Başardığında hissedeceksin gurur ve neşe
Tembellik ve miskinlikten kaçmaya ne dersin?



**

Atamız demiş ki: «Türk, öğren, çalış, güven»
Haydi kendine gel, içindeki ataleti yen
Çalışmak, azmetmek ve başarmak olsun gayen
Umuda ve mutluluğa kanat açmaya ne dersin?

Uzman Psikolojik Danışman İlker KABA

Dinlediđiniz için teŖekkür ederim...

YaŖamınızda sağlık, mutluluk ve baŖarılar dilerim 😊