Wychowanie do życia w rodzinie

Temat: Strategie umiejętnego gospodarowania czasem.

KILKA SPOSOBÓW JAK PLANOWAĆ SWÓJ CZAS EFEKTYWNIE:

1. Zastanów się i ułóż stojące przed Tobą zadania od najbardziej do najmniej ważnych. Napisz ile czasu możesz na nie przeznaczyć.

2. Skoncentruj się na najważniejszych zadaniach, a nie na dawnych porażkach czy problemach, które mogą się pojawić

3. Nie rób kilku rzeczy naraz.

4. Zmniejsz ilość przerw w pracy.

5. Kiedy masz do wykonanie duże zadanie, staraj realizować się je etapowo.

6. Każdego dnia przeznacz trochę czasu na relaks. Wygospodaruj sobie godzinę „świętego spokoju” – tylko dla siebie.

7. Zapamiętaj powiedzenie –„śpiesz się powoli”. Pracuj w optymalnym dla siebie tempie. Czasami wolniejsze tempo pracy jest lepsze od gorączkowego pośpiechu.

8. Bądź elastyczny w planowaniu swojego czasu. Zarezerwuj sobie trochę czasu na załatwienie spraw, których nie jesteś w stanie przewidzieć. Ważne jest, abyś nauczył się zachować spokój w nieprzewidywalnych sytuacjach.

9. Naucz się prowadzić kalendarz swoich zajęć. Planuj na piśmie zadania na dzień następny.

10. Zastanów się nad obranymi celami modyfikuj je w razie potrzeby.

11. Pamiętaj, że niektórych zadań nie musisz realizować w ciągu jednego dnia. Rozłóż je w czasie.

12. Realizuj swoje cele tak, aby pod koniec dnia mieć poczucie sukcesu.

STARAJCIE SIĘ POSTĘPOWAĆ WEDŁUG TYCH ZASAD

Pozdrawiam

Martyna Rólka