



# MOTİVASYON VE ZAMAN YÖNETİMİ

# Motivasyon



**SİZİN BİRŞEY YAPMANIZIN NEDENİ  
OLAN BİR HEDEF İÇİN HAREKETE GEÇMEKTİR.**

**Bir şeyin olmasını ne kadar çok istersek, o iş bizim için o kadar zor olmaktan çıkar.”**

**“İnsan bir şeyi ciddi olarak istemeye görsün;  
hiçbir şey aşılamayacak kadar yüksekte değildir.”**

**Anderson**

**Üzerine düşenleri yapmayanların,  
hayatlarının değişmesini beklemeye  
hakkı yoktur...”**

Diğerlerinin ne yaptığını önemsemeyin; işinizi yaptığınızdan daha iyi yapın, kendi rekorunuzu her gün bir daha kırın, başarılı olacaksınız.

Boetcker

William J. H.



# BAŞARMAK ÖYKÜSÜ FORMU

Bir zamanlar hayvanlar âleminin sevimli yaratıklarından kurbağalar, kendi aralarında bir yarışma düzenlemişler. Hedefin yüksek bir tepeye çıkmak olduğu bu yarışmaya kalabalık bir kurbağa sürüsü de seyirci olarak katılmışlar. Seyircilerden hiçbir kurbağa, yarışçıların bu yüksek tepeye çıkabilmesine ihtimal vermediği gibi “Zavallı arkadaşlarımız, asla başaramayacaksınız, vazgeçin bu sevdadan!” diye tezahüratta bulunuyorlarmış. Seyircilerin bu bağıışları sonucu azmini yitiren yarışmacılar, teker teker yarışmayı bırakmışlar. Sadece bir kurbağa, ümitleri tükenen diğer arkadaşlarına inat, büyük bir gayret ve çaba sonucu tepeye çıkmayı başarmış.

Hayret içinde kalan diğer arkadaşları bu mücadeleyi nasıl kazandığını merak etmişler. Kazanan kurbağanın yanına yaklaşarak, “Bunu nasıl başardın, bu başarının sırrı nedir?” diye sormuşlar. Ne yazık ki cevap alamamışlar.

Çünkü yarışmayı kazanan kurbağa.....

Sizin de hayatınızda bu gibi yaşantılarınız oldu mu? Olduysa nasıl sonuçlandı? Özgüveniniz bu durumdan nasıl etkilendi?

# Olumlu Benlik Konuşması

- ❖ Bireyin kendisine söylediği negatif cümleleri, olumlu ama gerçekçi cümlelerle değiştirmesidir.

## Olumsuz benlik konuşması:

- ❖ “Ne yaparsam yapayım başarılı olamayacağım”
- ❖ “Nasıl olsa başaramayacağım, neden çalışıyorum ki!”

## Olumlu Benlik Konuşması:

- ❖ “İyi çalışırsam bu sınavı geçebilirim.”
- ❖ Geçen sınavda başarılı olamadım, ancak bu sefer iyi çalışarak ve becerilerimi kullanarak başarılı olabilirim.”

Yaşamdan ne  
istediğinizi  
keşfedin ve  
bu yolda  
ilerleyin





Önemli olan düşüp  
düşmemen değil, tekrar  
ayağa kalkıp  
kalkamamandır.

# ZAMAN YÖNETİMİ

**İnsan vardır**

**zamanı**

**kendi hesabına  
yontar,**

**insan da vardır**

**bir ömür boyu**

**zaman**

**onu yontar**



- Bir işi ertelemenin adı olan 'yarın' kelimesini takviminden çıkart.

Çünkü tarih 'yarın'ın kurbanları ile doludur.

O, ihmalciliğin ve beceriksizliğin sevdiği bir sığınaktır.

# Hedef Planlaması

- **Günlük**
- **Haftalık**
- **Aylık**
- **3 aylık**
- **Yıllık**



## ZAMANI KONTROL ETMEK

1... Sorumlulukları, öncelikleri  
ve amaçları belirleyin

2...Gereksiz ve uygun olmayan  
faaliyetleri eleyin

3...Haftalık ve günlük zamanı  
kullanmanızı planlayın ve  
programlayın

Mümkün olduğunca  
dağıtım yapın

Zirve enerji zamanınızı  
optimum kullanın

Engellerin çoğunu mümkün  
olduğunca eleyin veya  
azaltın

Beklenmedik olaylar için  
boşluk bırakın

# ZAMAN DAKİKALARLA GELİR

1...Gereksiz yere zaman tüketen,  
yararsız alışkanlıklardan kurtulun.

2...Yapacağınız işleri zor yollardan  
yapmayın, basit yöntemlerle işi  
kolaylaştırıp hızlandırın.

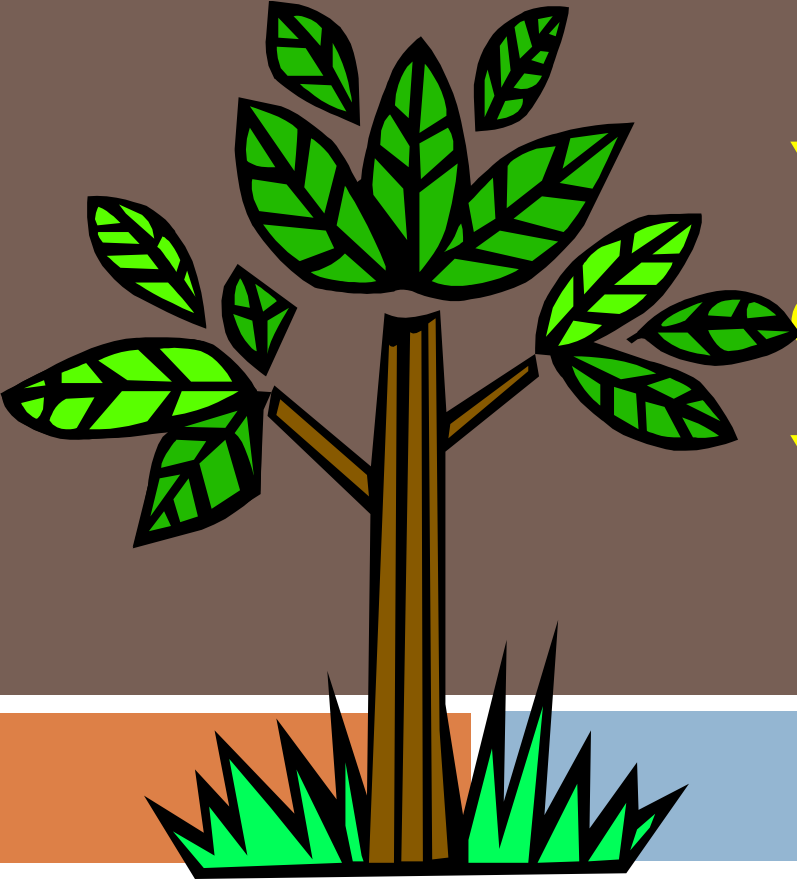
3...İki yada üç işi aynı yapmaya çalışın.



# **ZAMAN TUZAKLARI**

- \* Belirsiz hedefler
- \* Yetersiz bilgi
- \* Ertelenen kararlar
- \* Belgelerin çokluğu
- \* Toplantılar
- \* Telefon görüşmeleri
- \* Vakitsiz ziyaretçiler
- \* Aksaklıklar
- \* Önceliklerin yokluğu
- \* Kötü dosyalama
- \* Bir çok işe girişme
- \* Düzensizlik
- \* Hayır diyememe
- \* Ani kararlar
- \* Özdisiplin yokluğu
- \* Beklemeler

UNUTMAYIN! ZAMANINIZ ÇOK.  
YAPACAĞINIZ TEK ŞEY SIZI  
İLGILENDİRMEYEN ŞEYLERDEN UZAK  
DURMAK...



Yarın bambaşka bir insan  
Olacağım diyorsanız.  
Yarını beklemeyin  
hemen başlayın.



HEPİNİZE

BAŞARILAR DİLERİZ