

Zaman Yönetimi ve İş Yaşamında Verimlilik

Prof. Dr. Umut Sanem Çitçi Türküstün

İşletme Bölümü

Yönetim ve Organizasyon ABD

- Zamanı yönetmek mümkün mü?
 - Yoksa yaşamımızın kısmen kontrol altında olduğu hissine mi ihtiyacımız var?
- Peki neden zamanımızı yönetme ihtiyacı duyuyoruz?
 - Kapitalizm ve modern hayat
 - Her şeyi ölçme ve kontrol altına alma....verimlilik...
 - Var olmanın diyeti



- Zamanı yönetmek: zaman kazanmaktır. Peki niçin?
- Darwin diyor ki:
‘hayatının 1 saatini boşa harcamaya cesaret eden insan, hayatın anlamını keşfedememiştir.’
???
- Her şeyi yönetebileceğimizi düşünme yanılgısı... ego...
- Zaman yönetiminde yaptığımız belki de sadece tahmin ve düzenleme ile ZAMANI DEĞERLENDİRMEK'tir.
- Zaman niye değerli?
 - Bize ne kadar verildiği belli değil...
 - Para-banka
 - Konfüçyüs der ki ‘zaman paraya benzer, lüzumsuz harcanmadıkça daima yeter!’
- Serbest zaman, boş zamana karşı... başarılı mıyız?

Zaman Yönetimi Süreci

- Özet: Tercihler, planlar ve uygulamalar...
- Detaylar...

1. ADIM: Hedef Belirleme

- günlük, haftalık, aylık, 3-6-9 aylık ve yıllık
- Efsaneyi hatırlayalım
 - <https://www.facebook.com/StandTalents/videos/oyuncumuz-haci-ahmet-akin-aykut-eniste-filmindeki-performansihahmetakstand-stand/184672603432707/>
 - <https://www.tiktok.com/@reddizifilm/video/7214959360135679237>
- Mini bir çalışma

2. ADIM: Planlama

- Plan mı? Planlama mı?
- 1 1 2 2 3 10
 - $[(1+1)*2]*3-2=10$
 - $[3*(2+1)]-(2\div 2)=10$ (Chatgpt)
- H. Ford diyor ki 'insanlar nişan almadıkları şeyi seyrek olarak vururlar!'
- Mini etkinliğe dönüş...
- Ufak bir matematik
 - Bir hafta 168 saat
 - 40 saat çalışma
 - 56 saat uyku
 - 2 saatten 7 gün yemek 14 saat
 - 2 saatten 7 gün temel ihtiyaçlar 14 saat
 - Geriye kalan **44 SAAT**, peki neyi nasıl yapalım?

Planlama teknikleri 1

- Eisenhower, Acil- Önemli Matrisi

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ	<p>1. KARE: ŞİMDİ YAP!</p> <p>Etkinlikler: krizler, çözüm bekleyen sorunlar, bitmesine ramak kalan projeler, cevaplanması gereken e-postalar</p> <p>Sonuç: Stres, yenilen tırnaklar, dökülen saçlar, <u>tükenmişlik</u>, kriz yönetiminde uzmanlaşma</p>	<p>2. KARE: PLANLA</p> <p>Etkinlikler: Önlem alma, üretim yeteneğini geliştirme, yeni fırsatları görmek için fırsat yaratma, kaliteli dinlenme</p> <p>Sonuç: güçlü vizyon, dengeli yaşam, öz-disiplin.</p>
ÖNEMLİ DEĞİL	<p>3. KARE: UYGUNCA RED VE AÇIKLAMA</p> <p>Etkinlikler: amaçsız uzun toplantılar, ne olduğu belli olmayan raporlar, dostlar alışverişte görsün diye yapılan işler ...</p> <p>Sonuç: Kısa vadeli odak, şöhret kokan hareketler, hedefin ne olduğunu unutma ya da değersiz kılma, kendini kurban gibi hissetmek, yüzeysel kopuk ilişkiler.</p>	<p>4. KARE: UYGUNCA RED VE MÜMKÜNSE ÖNÜNÜ KESMEK</p> <p>Etkinlikler: ıvır zıvır işler, öylesine telefon konuşmaları, oyalayıcı basit işler vb.</p> <p>Sonuç: Tam sorumsuzluk, boşa geçen hayat, işten atılma, en temel konularda dahi diğerlerine bağımlı olmak</p>

- Önemli olan ne?
- Hangi karedeyiz?
- Pareto İlkesi
- Uygunca red nedir?
- Özetle 3 yapılması gereken
- Yapılacaklar listesi (dengeli-tutarlı)

Planlama teknikleri 2, 3, 4, 5

- Değerini tartmak
- Pomodoro tekniği
- Warren Buffet tekniği
- Taahhüt tekniği



Akış Hissi için

- Sahiplenilmiş hedef
- Hedefin değerli olması
- Beceri eşliğinizin tam sınırında bir hedef olması



3. ADIM: Zaman takibi yapmak

- Tempo, revizyon

4. ADIM: Ara vermek

- Boş zaman...serbest zaman değil...

5. ADIM: Kontrol et

- Ödül ve ceza

- Özetle; neler yapıyoruz? Daha iyi nasıl yapabiliriz?
 - Hayat zaman tasarrufu yapılarak inşa edilemez.

Zamanı iyi kullanmanın önündeki engeller

- Ertelemek (usta erteleyiciler)
 - Rasyonel iç ses, hedonik iç ses, panik canavarı ve keşke...
- Kararsızlık/ plansızlık
- Aşıl sendromu
- Yetki devretme korkusu
- Öncelikleri belirleyememe
- Acelecilik
- Aşırı detaycılık
- Hayır diyememe (düşünmeksizin kabul sendromu)
- Sosyal medya bağımlılığı
- Dağınık olmak



Verimlilik



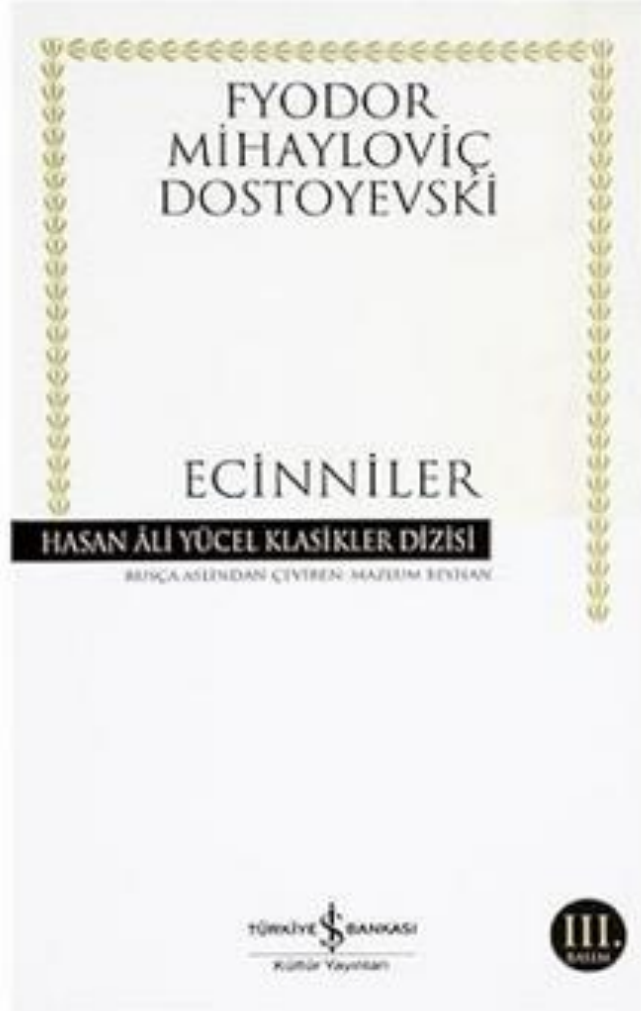
ZAMAN



ENERJİ



DİKKAT



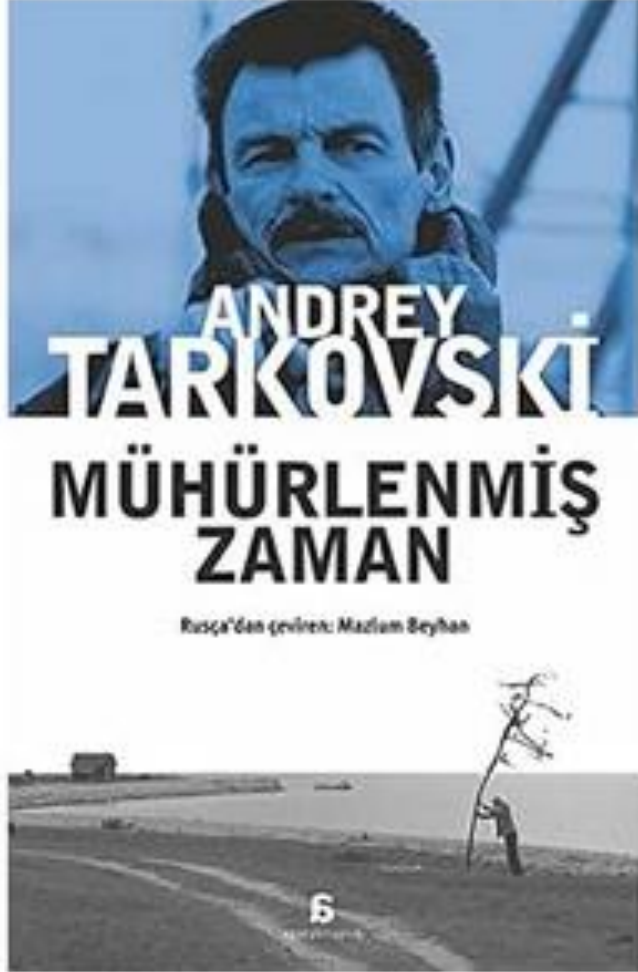
‘zaman’ üzerine felsefe ve sanat

“Stavrogin: Apokalips’te melek, artık zaman diye bir şeyin olmayacağını söyler.

Krillov: Doğru, yerinde bir saptama. Tüm insanlık mutluluğa kavuştuğunda zaman artık olmayacak. Çünkü gerekmeyecek. Çok yerinde bir düşünce.

Stavrogin: Zamanı nereye saklayacaklar peki?

Krillov: Hiçbir yere. Nesne değil ki zaman, bir düşünce. Zihinde yok olup gidecek.”



“Anılardır bizleri saldırıya açık, acı çekmeye de yetenekli kılan. Zaman belki geri gelmez ama anılar her an oradadır.”

Yararlandığım alışmalar...

• Kitaplar

- Stephen R. Covey (1999) Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı
- James Clear (2000) Atomik Alışkanlıklar
- Melih Arat (2013) Sıra Dışı Yaşam Becerileri
- Johnn Hari (2022) alınan Dikkat
- Ünsal Sığrı (2023) İř Yaşamının Pusulası

• Ted Talks

- <https://www.argenova.com.tr/10-harika-ted-konusmasi-zaman-yonetimi>

• Podcast

- Serdar Kuzulođlu, Haddini Ařan Yaşam Rehberi- Biraz zamanınız var mı?; Biraz daha zamanınız var mı?; Zamanı neden yönetmiyoruz?; Zaman yönetim teknikleri?.
- Serdar Kuzulođlu, Zihnimin Kıvrımları- Zamanın keşfi, Telař ağı.

**Katılımınız için teşekkür ederim
varsa sorular ...**

umutsanem.citci@bakircay.edu.tr