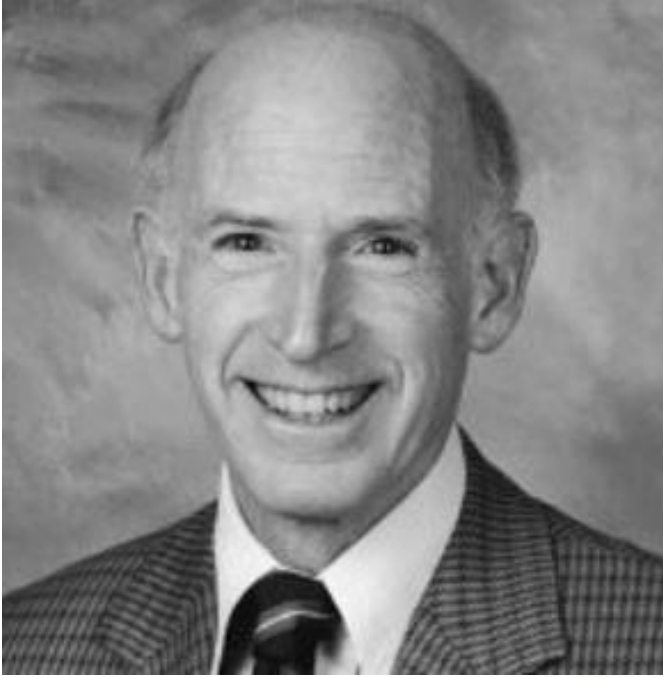


SWISS CHEESE ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİĞİ



Tekniği geliştiren Alan LAKEIN
“Zamanın kontrol edilmesi yaşamın da kontrol edilmesidir” diyor.

Günü güne ekleyip ertelediğiniz büyük işlerinizi 15 dakikalık küçük parçalara bölüp boş zamanlarınızı değerlendirip, zamanınızı yönetmeye dayanan bir tekniktir.

SWISS CHEESE ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİĞİ



Tekniğe adını veren **İsveç peyniri**; içindeki küçük deliklere rağmen dik durur. Zaman zaman eksikler, olumsuzluklar ortaya çıksa da sonunda dik duran siz olacaksınız, başarı sizin olacak.

SWISS CHEESE ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİĞİ



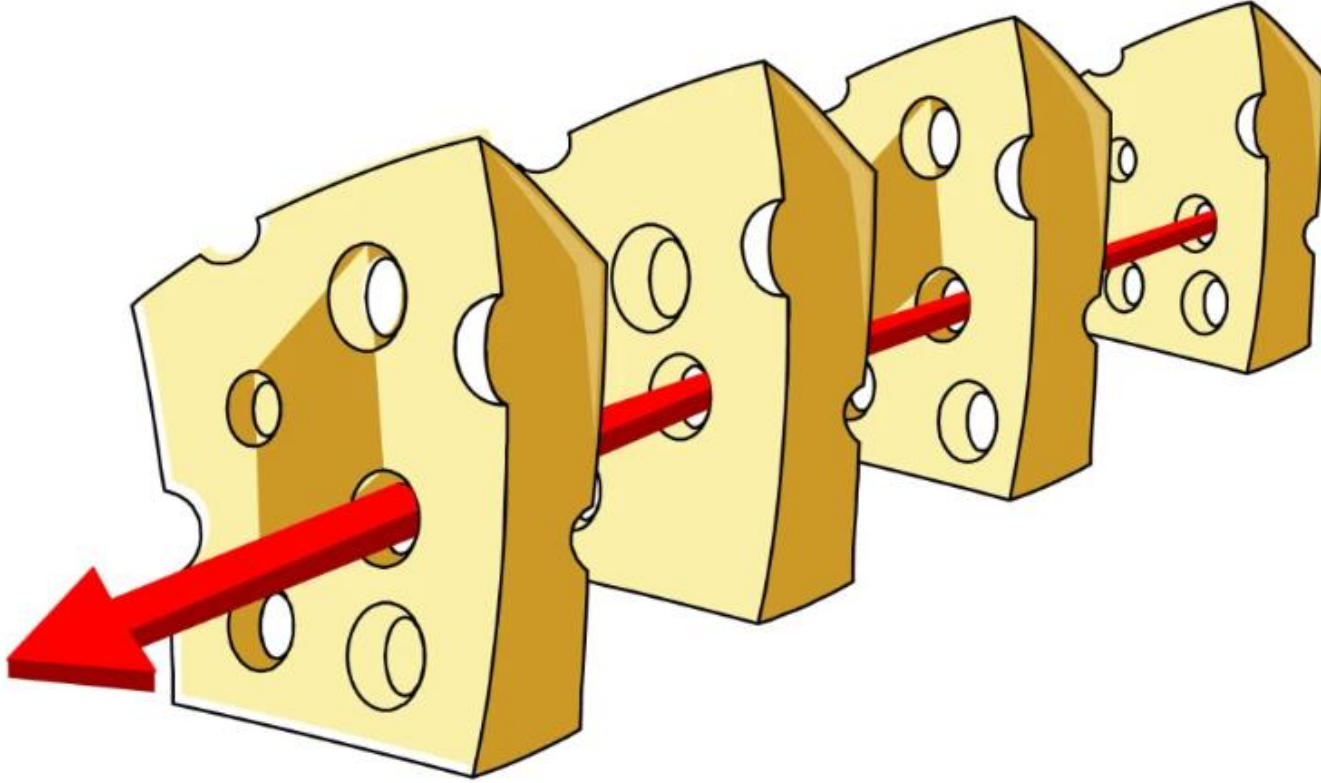
«Damlaya damlaya göl olur»
Büyük değişimler ve gelişimler için; bir yerden ve en
kıyasından başlamak gerekir.

SWISS CHEESE ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİĞİ



Örneğin; her gün kitap okuma, spor yapmak, yabancı dil öğrenmek, Youtube dan müzik dinlemek istiyorsunuz. Ama hepsini yapamıyorsunuz, sadece birkaçına takılıp kalıyorsunuz.

SWISS CHEESE ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİĞİ



O halde şöyle yapın; 15 dakika kitap okuyup, 15 dakika spor yapıp, 15 dakika dil öğrenip, 15 dakika Youtube a takılabiliriz.

SWISS CHEESE ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİĞİ

ÖZETLE:

- Çok fazla zaman aldığı için sürekli ertelediği işlerini 15 er dakikalık küçük parçalara böl, böylece boş zamanlarını da değerlendirmiş olursun.
- Fırsat bulduğun anı kaçıрма !!! Kimin 15 dakikası yok ki?
- Küçük farklılıklar büyük değişimlere sebep olur. Sende göreceksin ki bu zamana kadar ertelediğin birçok şeyi yapmaya başlamışsın.

JUST DO IT.

- Eksiklerin olsa da bu süreçte, önemli olan **sürdürülebilir** olmaktır. Aynı **İsveç peynirindeki** küçük deliklere rağmen dimdik durmasını bilmelisin

SWISS CHEESE ZAMAN YÖNETİMİ TEKNİĞİ



Bir Sonraki Dersimizde Görüşmek Üzere...

Rehber Öğretmen & Kişisel Gelişim Uzmanı
Yakup YİĞİT

