ZAMAN YÖNETİMİ

Takvim kullanın.

Takviminize işlerinizi yazın.
Ders, sınav, toplantı, randevu gibi değiştirilemez etkinliklerinizi not alın.
Yemek, spor ve uyku saatlerinizi not edin.

Haftalık iş dağılımı yapın.

Her pazar günü 30 dk. haftayı planlamak için ayırın.
İşlerinizi listeleyin.
Önceliklerinizi belirleyin.
Tüm haftayı gözden geçirin ve ön hazırlıklarınız yapın.
Çalışma saatlerinizi belirleyin.

Yoğun dönemlerinizi önceden planlayın.

Bazı dönemlerin yoğun olacağını bilin.
Yoğun gün ve haftalar için ekstra zaman ayırın.
Verimi artırmak için aynı anda tek işe odaklanın.
Yanlışlar olabilir, doğruya ulaşmak için çalışmaya devam edin.

Tavsiye alın.

Zaman yönetimi iyi olan bir arkadaşınızdan tavsiyeler alın.
STL'ye danışmanlık için başvurun.

Uyku düzeninizi takip edin.

Sizin için yeterli uyku saatini belirleyin.
Yeni bir başlangıç için düzenli uykuyu atlamayın.

Kendinizi motive edin.

Hedeflerinize ulaşmak için kendinizi motive edin.
Her tamamlanan işleriniz için kendinize küçük ödüller verin.