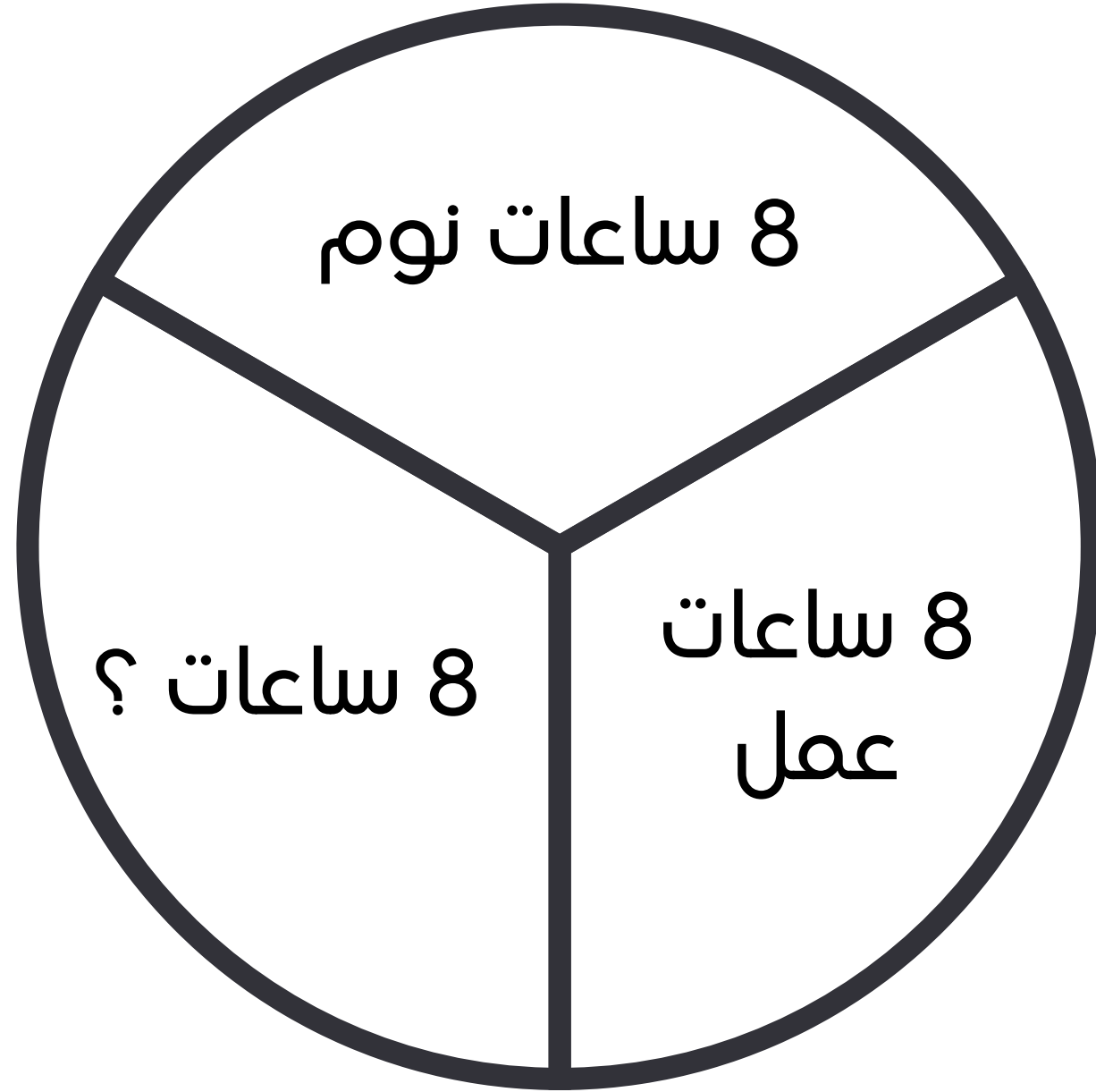




البحث عن الوقت
حيث لا يوجد
وقت

كلنا لدينا 24 ساعة في اليوم

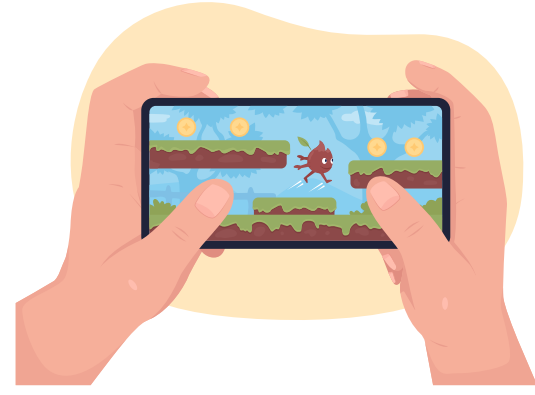


لك الخيار كيف تجزء ساعات يوم وكيف تديرها

العمل بعد الدوام	استيقظ بكرًا
العمل في الإجازة كعمل جزئي	استغلال وقت الفراغ في العمل

مثال





اكتشاف والتخلص من الوقت الضائع

• لدينا الوقت ولكننا بحاجة إلى التخلص من الوقت الضائع

• لخلال وقت الراحة : وجود كتاب معنا دائما

• AHAB: ALWAYS HAVE A BOOK

• كتابة وتسجيل أين يضيع وقتك بشكل يومي حيث تكون مشغولاً ولكن غير منتجاً .

الانشغال لا يعني الانتاجية

- بدلاً من سؤال نفسك بماذا أنت مشغول اسأل نفسك ماذا تنتج ؟
- كتابة وتسجيل أين يضيع وقتك بشكل يومي حيث تكون مشغولاً ولكن غير منتجاً .

وضع حدود للاجتماعات والمحادثات

- الالتزام بالوقت المحدد للاجتماع
- تقصير وقت الاجتماع إلي 30 دقيقة بدلاً من ساعة
- السيطرة على مدة المحادثات بدلاً من 5 دقائق تصبح 30 دقيقة
- تقليل وقت الانتقال بين الاجتماعات



تعلم أن تقول لا

• من الطبيعي أن تقول لا للأشخاص أو الأماكن التي لا تتطابق مع وجهتك.

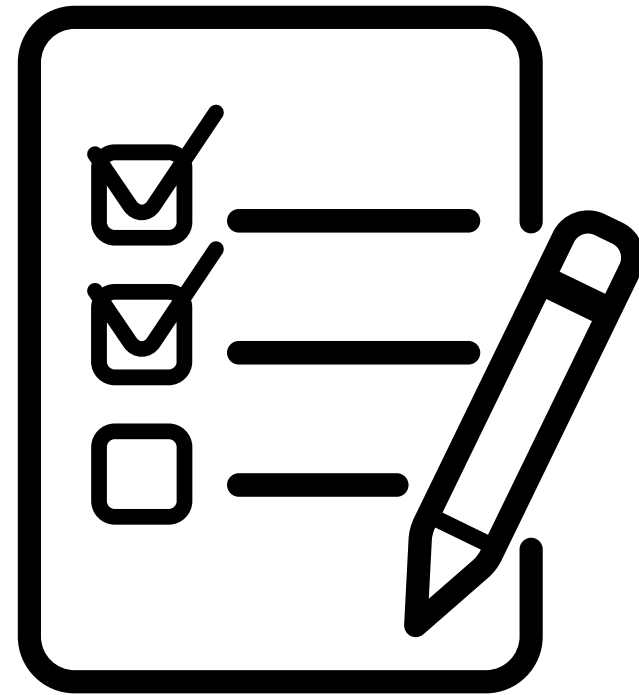
• ليست كل الفرص فرص جيدة

• اسأل نفسك هل هذه الفرصة تقريني من هدفي ؟



اعمل على شيء واحد في كل مرة

العمل على شيء واحد من قائمة عملك وانجزه ومن بعدها انتقل إلى المهام الأخرى.



التخلص من المشتتات



المشتتات هي أي شيء يشتت تركيزك.

اوقف ما يوقفك ...

خطط للأسبوع وقم بالتعديل يوميًا

M	T	W	T	F	S	S

اكل يوم بالأسبوع هو يوم جديد ويمكن
التعامل معه بشكل مختلف



الاسئلة؟


Youvision
العربية