

## دوره آموزشی مدیریت زمان



آیا از خود سؤال کرده‌اید که یک ساعت از عمرتان برای شما چه ارزشی دارد؟ این سرمایه را با چه معیاری می‌توانید ارزش‌گذاری کنید؟ زمان برای شما چه معنایی می‌دهد و چگونه با زندگی شما و ارزش‌هایتان ارتباط پیدا می‌کند؟ آیا همانگونه که از منابعی همچون منابع مادی مراقبت می‌کنید، مراقب گذشت زمان خود و نحوه صرف آن هستید؟

مطالعات نشان می‌دهد که بسیاری از افراد طرح و برنامه مشخصی برای بهره‌گیری مناسب از زمان خود ندارند و بیشتر زمان و انرژی آنها، به دلیل فقدان اهداف جامع و روشن، برنامه‌ریزی ناکارآمد، اولویت‌بندی غلط به هدر می‌رود. زمان با ارزش‌ترین منبعی است که در اختیار انسان‌ها قرار

دارد و هدیه‌ای ارزشمند است؛ منبعی محدود و تجدید ناپذیر. علاوه بر این، تمامی منابع دیگر به شرط وجود زمان ارزش می‌یابند. مهم‌ترین وظیفه ما آن است که برای زمان اهمیت جدی قائل شویم و برای بهره‌گیری درست از آن برنامه‌ای داشته باشیم.

تمام افراد موفق در یک موضوع با هم توافق و تأکید دارند که در مقاطع مختلف زندگی، به طور جدی روی سرمایه زمان خود و استفاده‌های احتمالی و نتایج آن فکر نموده‌اند و به نوعی مدیریت زمان را اجرا کرده‌اند. اگر شما با مسائل زیر روبرو هستید فراگیری مدیریت زمان کمک مؤثری برای شما خواهد بود:

- ⊖ نداشتن وقت کافی برای انجام فعالیت‌ها در طی روز
- ⊖ احساس خشم و ناکامی از تأخیرها، هر چند که غیر قابل اجتناب باشند
- ⊖ نداشتن فرصت استراحت پس از رسیدن به منزل
- ⊖ نداشتن آرامش حتی در روزهای تعطیل
- ⊖ عدم تحمل کسانی که از شما کندتر گام برمی‌دارند
- ⊖ انجام دادن کارها در لحظه‌های آخر
- ⊖ نیاز به «ضرب الاجل طولانی» برای برانگیخته شدن
- ⊖ عدم تشخیص صحیح مهم‌ترین اولویت‌ها در انجام امور روزانه

## دوره آموزشی مدیریت زمان

### اهداف رفتاری دوره:

- شناخت مفهوم و ارزش زمان
- دستیابی به ابزارهای موثر و کاربردی جهت استفاده بهینه از زمان

### رئوس مطالب دوره:

۱. مفهوم مدیریت زمان
۲. ارزش زمان و ارزیابی نحوه گذران وقت
۳. غلبه بر موانع ذهنی مدیریت زمان
۴. ساماندهی زندگی
  - a. اصول هدفگذاری فردی
  - b. شناسایی اولویت‌های اصلی بر اساس ماتریس فوریت-اهمیت
  - c. استفاده از منحنی قوای ذهنی و جسمی
  - d. غلبه بر ربایندگان زمان
  - e. اصل پارکینسون
  - f. قانون تناظر

**مدت دوره:** ۸ ساعت (یک روزه)

### نکات قابل توجه:

- به منظور افزایش اثربخشی آموزشی، دوره با اجرای بازی‌های آموزشی گروهی همراه است.
- به کلیه شرکت کنندگان در دوره پک آموزشی ارائه خواهد شد.
- تأمین محل و امکانات آموزشی مورد نیاز (دیتا پرژکتور، وایت برد و ...) به عهده کارفرما است.

در صورت تمایل به برگزاری این دوره با شماره تلفن ۰۲۱-۲۲۶۳۶۱۲۸ تماس گرفته

و یا به وب سایت [www.aravco.ir](http://www.aravco.ir) مراجعه فرمایید.