



مهارت‌های لازم برای دانشجویان

مدیریت زمان

مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

مدیریت زمان



مدیریت زمان، فرایند برنامه‌ریزی و کنترل میزان زمان صرف‌شده برای فعالیت‌هایی است که در طول روز انجام می‌شود.

مدیریت زمان خوب به شما این امکان را می‌دهد که در مدت زمان کوتاه‌تری کارهای مفید بیشتری را انجام دهید، استرس و فشار کار کمتری را تجربه کنید.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

مدیریت زمان

مدیریت زمان مؤثر به این معنی است که شما زمان خود را تحت کنترل دارید، و تمرکز زمان بر مواردی است که برای شما مهمتر هستند؛ پس زمان کمتری را برای سایر موارد صرف می‌کنید.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

مدیریت زمان

پس از آنجایی که هر یک از ما گاهی اوقات، ممکن است احساس کنیم که حجم فعالیت‌ها زیاد است و نمی‌دانیم که بهتر است کدام فعالیت را به نفع کدام کنار بگذاریم، یا کدام را در اولویت قرار دهیم بنابراین توصیه می‌شود:

- یک برنامه زمان‌بندی هفتگی داشته باشید.

- این برنامه ممکن است شامل ساعت کلاس‌ها، ساعت مطالعه، فعالیت‌های متفرقه، کار غذا خوردن، فعالیت‌های تفریحی، ارتباط با خانواده و دوستان، مطالعه آزاد و مانند آن باشد.

- بنا به اولویت‌ها و سبک زندگی خود در ساختاری واقع‌بینانه این موارد را در برنامه خود قرار بدهید.



مرکز مشاوره و توانمندسازی دانشگاه بیرجند

مزایای مدیریت زمان

- کاهش استرس
- داشتن زمان آزاد بیشتر
- تحقق اهداف
- تمرکز بیشتر
- کاهش اهمال کاری
- کنترل زمان
- افزایش انرژی
- افزایش احساس رضایتمندی
- افزایش اعتماد به نفس