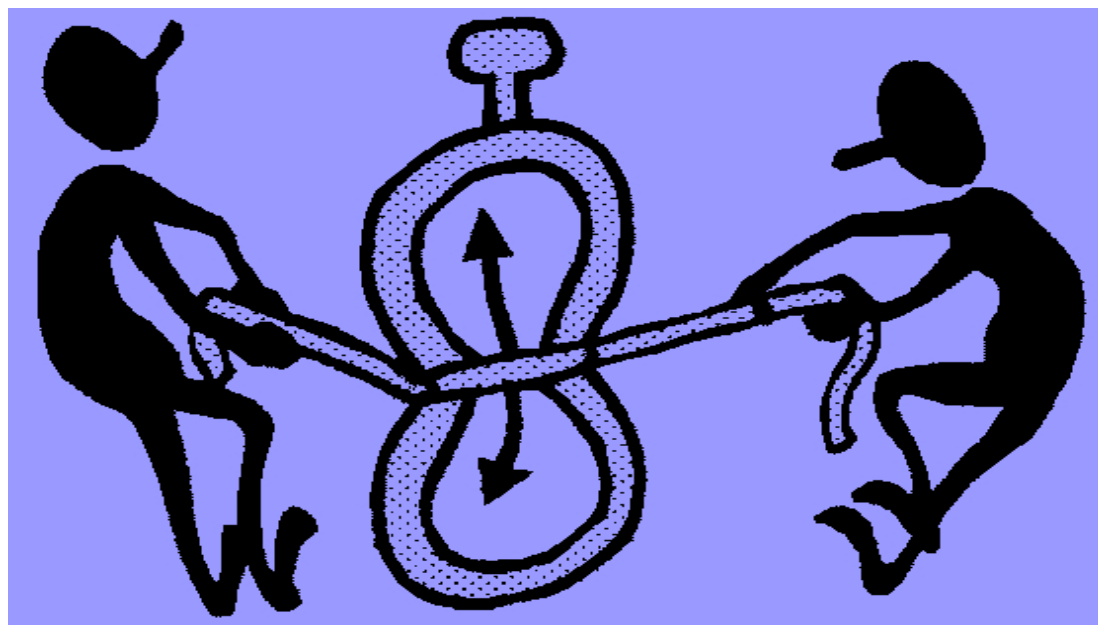
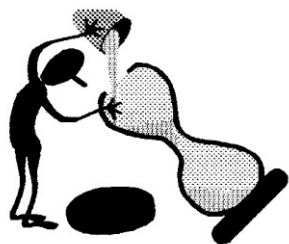


# ניהול זמן - ניצול אפקטיבי של הזמן



## מסע אל הזמן האבוד

מנחה: ד"ר יוסי שלו



Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

## מבחן קצר לבדיקת השימוש בזמנך

1. האם בדקת את ניצול הזמן שלך במשך שבוע שלם, בשנה האחרונה?  כן  לא
2. האם אתה רושם ומתכננת תוכנית שבועית הכוללת מטרות-יעדים, פעילויות וסדרי עדיפויות והערכת זמן לביצוע?  כן  לא
3. האם אתה יכול למצוא כמות גדולה של זמן ללא הפרעה כאשר אתה זקוק לזה?  כן  לא
4. האם אתה מכין רשימה יומית של דברים לעשות המדורגים לפי דרגת חיוניות?  כן  לא
5. לרוב, האם אתה מסיים לבצע את אשר רשום לך בדף היומי, עד סוף היום?  כן  לא

## המשך שאלון- חלק ב'

6. האם אתה שולט בצורה אפקטיבית בהפרעות או בביקורי פתע?  
כן \_\_\_ לא \_\_\_
7. האם אתה מסיים את כל עבודותיך בזמן? כן \_\_\_ לא \_\_\_
8. האם אתה מצליח לקרוא את כל אשר תכננת לקרוא?  
כן \_\_\_ לא \_\_\_
9. האם הפסקת לקחת עבודה הביתה בערבים, ולא נשאר עד מאוחר בעבודה?  
כן \_\_\_ לא \_\_\_
10. האם אתה מתחיל לבצע פעולות בזמן ולא דוחה אותם עד לרגע האחרון?  
כן \_\_\_ לא \_\_\_

## המשך שאלון- חלק ג'

11. האם שולחנך ומשרדך מאורגנים כהלכה?  
כן \_\_\_ לא \_\_\_

12. האם חיסלת ולו תופעה אחת של בזבוז זמן  
בשבוע האחרון?  
כן \_\_\_ לא \_\_\_

13. האם אתה נמנע מלהתעסק בעבודה שאחרים  
היו צריכים לעשות בעצמם?  
כן \_\_\_ לא \_\_\_

14. האם הצלחת להוריד בעומס הניירת ואת הזמן  
שהניירת דורשת? או E-Mail?  
כן \_\_\_ לא \_\_\_

15. האם אתה מרגיש שיש לך מספיק זמן לעצמך,  
לפעילות משפחתית, לימודים, פעילות  
קהילתית, בילויים, רוחה?  
כן \_\_\_ לא \_\_\_

# תוצאות המבחן

13-15 תוצאות "כן", **מצוין**. הרגלי הזמן שלך מוליכים תוצאות חיוביות.

10-12 תוצאות "כן", **טוב**. יש מקום לשיפורים.

7-9 תוצאות "כן", **כמעט-טוב**. הרגלים רעים מפריעים לך להתקדם.

1-6 תוצאות "כן", **לא-מספיק**. אתה צריך את כל העזרה האפשרית.

# דחייה למחר

הנאה וכאב-

The Pleasure Pain Principle



0



I

Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

# הגדרת המושג **ניהול זמן**

**ניהול** - פעולת שליטה להשגת תוצאה, על ידי הפעלה של אחרים.

מנהל רע - לא עושה כלום..... והכל לא בסדר

מנהל גרוע - עובד כמו חמור..... והכל לא בסדר

מנהל טוב - עובד כמו חמור..... והכל בסדר

מנהל מצוין - לא עושה כלום..... והכל בסדר

הגדרת המושג **זמן**

"התרחשות של מאורעות,

אחד אחרי השני". אלברט אינשטיין





# הגדרת המושג ניהול זמן

## שליטה בהתרחשות של מאורעות



Shalev Institute



מכון שלו-יעוץ והדרכה

# סיפור המארכת

• סדרי העדיפויות של המארכת  
כאשר הלכה לישון

1. **בריאות** ..... **לישון**.

2. **משפחה**

3. **עבודה**

4. **חיי חברה** ..... **לארץ**.

# סדרי העדיפויות שלי

כאשר אני עובר לגור בשכונה חדשה

1. חיי חברה ... לארח.
2. משפחה.
3. עבודה.
4. בריאות ..... לישון.



# עקב אילוף חיצוני- מיקוד שליטה חיצוני המארכת שינתה את סדרי העדיפויות שלה

1. חיי-חברה...לארח

2. משפחה.

3. עבודה.

4. בריאות.....לישון

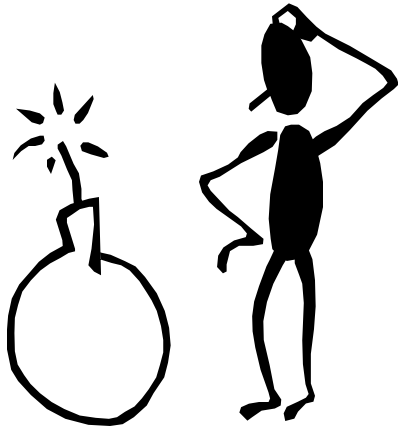
"הייה קשה לְכַעוּס ונוח לְרַצוֹת" פרקי אבות

**Being nice = נחמדות יתר = לְרַצוֹת**

**נחמדות-יתר**

- כאשר אתה משנה את סדרי-העדיפויות שלך מתוך אילוץ חיצוני. יש הרגשה שניצלו אותך.
- **נחמדות-יתר** מזמינה **מעשי איבה - אלימות.**
  - להיות חזק פירושו **להיות אוהב.**
- "**חוסך שבטו, שונא בנו.**" (הצבת גבולות)

# חיוני מול דחוף



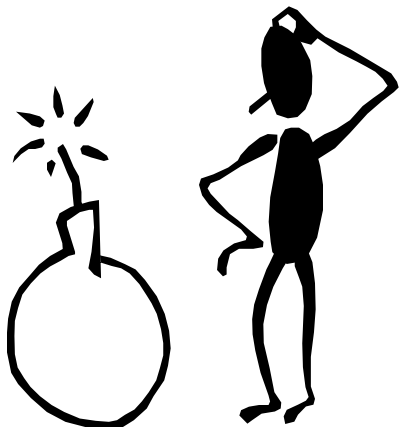
	חיוני	לא חיוני
דחוף	I	III
לא דחוף	II	IV

# הגדרת המושגים **חיוני** ו**דחוף**

**חיוני** – כל פעולה אשר מקדמת  
אותי למטרות שלי.  
**מיקוד-שליטה פנימי.**

**דחוף** – כל פעולה אשר מפריעה  
לי להתקדם למטרות שלי.  
**מיקוד-שליטה חיצוני.**

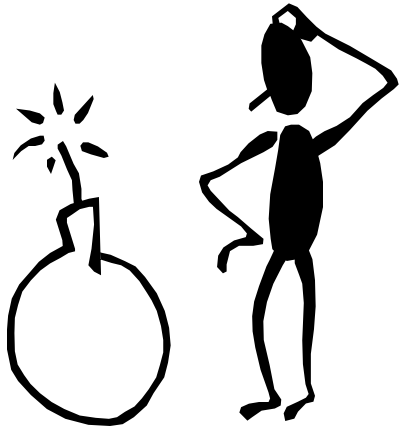
# נעשה או לא נעשה



	חיוני	לא חיוני
דחוף	I	III
לא דחוף	II	IV



# נעשה או לא נעשה



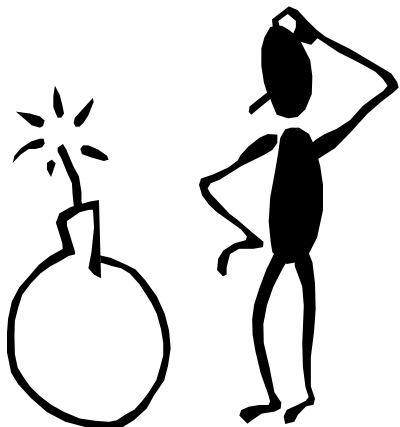
	חיוני	לא חיוני
דחוף	נעשה	III
לא דחוף	II	IV

Shalev Institute



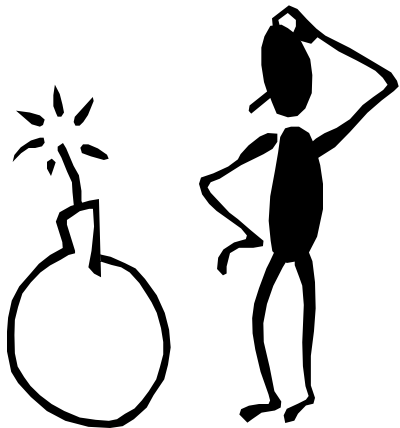
מכון שלו-יעוץ והדרכה

# נעשה או לא נעשה



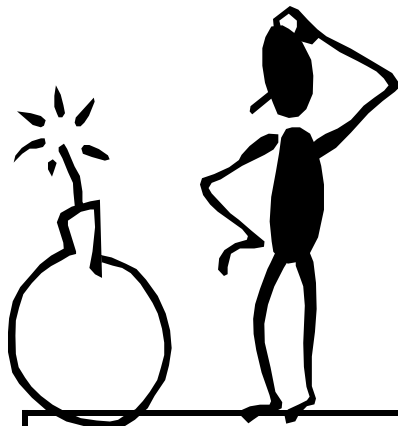
	חיוני	לא חיוני
דחוף	נעשה	III
לא דחוף	לא נעשה	IV

# נעשה או לא נעשה



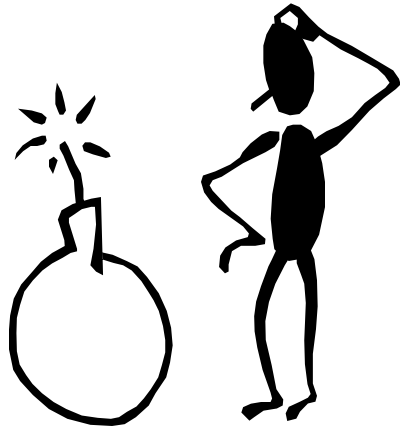
	חיוני	לא חיוני
דחוף	נעשה	נעשה
לא דחוף	לא נעשה	IV

# נעשה או לא נעשה



	חיוני	לא חיוני
דחוף	נעשה	נעשה
לא דחוף	לא נעשה	לא נעשה

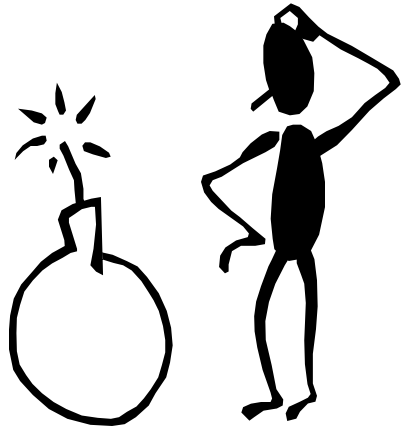
# נעשה או לא נעשה



לרוב זה נעשה רק  
כאשר זה גם דחוף

	חיוני	לא חיוני
דחוף	נעשה - I	נעשה - III
לא דחוף	לא נעשה - II	לא נעשה - IV

# נעשה או לא נעשה



## בגלל הדחוף

### החיוני לא נעשה (II)

	חיוני	לא חיוני
דחוף	נעשה - I	נעשה - III
לא דחוף	לא נעשה - II	לא נעשה - IV

## כדאי להתעסק עם ריבוע מספר 11

- **בריאות** – **חיוני אבל לא דחוף**.
- **לימודים והתפתחות אישית** – **חיוני ולא דחוף**.
- **חיי-חברה** – **חיוני אבל לא דחוף**.
- **ייחסי-אהבה** – **חיוני, לרוב לא דחוף**.
- **התנדבות** – **עזרה לזולת, פעילות קהילתית**.
- **הדברים החיוניים בחיים, נמצאים בריבוע זה**.

## **הצבת מטרות וסדרי-עדיפויות**

**אם אין לך מטרות משלך,  
אתה נדון לעולמי עד,  
לעבוד עבור אלה,  
שיש להם מטרות !!!**



# מטרות לטווחים שונים

הערכים והעקרונות קובעים את סדרי העדיפויות של המטרות השונות



מטרה לטווח רחוק –

עונה לשאלה: **מה אני רוצה?**

מטרה לטווח בינוני –

עונה לשאלה: **כיצד אשיג זאת?**

מטרה לטווח מידי –

עונה לשאלה: **מה לעשות עכשיו?**

20/80

# חוק פרטו

**A - חיוני**

**B - חשוב**

**C - רצוי**

**D - אם אספיק**

**E - לבטל**

- .1 -- B1
- .2 -- C1
- .3 -- C2
- .4 -- A1
- .5 -- B2
- .6 -- A2
- .7 -- C3
- .8 -- D1
- .9 -- B3
- .10 -- D2

