

مقترحات في اغتنام الوقت

-:
- :
- :
-:
-
- :
-:
-
-
- :
-:
-:
- :
- :
- :
-
-

مدخل:

:

.

()

":

."

..

—

—

":

."

.

.

١- إدراك أهمية الوقت والشع به:

٣ - تحديد الأولويات:

%

%

٣ - تحديد الأهداف:

٤ - ضبط تخصيص الوقت

٥- وقت السبارة:

٦- ضبط المواعيد بدءاً وانتهاءً:

٧- الواقعية

٨- التخلص من مضيعات الوقت

”:

:

"

:

٩ - الجرأة على الاعتذار

)

.(

:

-

-

:

:

"

":

:

.() .

:

١٠ - جمع العناصر المتشابهة:

١١- الانضباط الذاتي والحزم مع النفس:

١٢- الحذر من التسوية:

:"
:"
:"
:"

١٣ - ضبط أوقات الراحة:

١٤ - احترام أوقات الآخرين:

-

.

:

.

.

{

}

.

:

":

.

.

.

.

":

":

١٥ - التفويض

١٦- التخلص من المعايير الخاطئة في تخصيص الوقت

:

:

-

