

(فرایند توانمندسازی با آموزش مدیریت زمان و استراتژیک)

آموزش مدیریت زمان برای زندگی فردی و سازمانی

تهیه و تنظیم: محمد کریم الیاس پور شهریور ۱۳۹۳

M_eliaspour@yahoo.com

فهرست مطالب

- پیشگفتار..... ۸
- مقدمه..... ۹
- وقت چیست و چگونه تلف می شود..... 10
- تعریف زمان..... 11
- بانک زمان..... 11
- مدیریت فردی کلید مدیریت زمان..... ۱۱-۱۲
- مهندسی زمان و برنامه ریزی روزانه..... ۱۳-۱۴
- می خواهید به چه چیزی دست پیدا کنید؟..... ۱۴
- ضعف در گفتن نه..... 14-16
- مدیریت زمان از طریق تفویض اختیار..... ۱۷-۱۹
- صرفه جویی در وقت دیگران..... ۱۹-۲۰
- قانون ارجحیت یا پارتو (۸۰ * ۲۰)..... ۲۰-۲۱
- آشنایی با ماتریس مدیریت زمان..... ۲۲-۲۳
- عوامل اتلاف وقت..... ۲۳-۲۹
- گام های موثر در مدیریت زمان و استراتژیک..... ۲۹
- گام اول تبیین رسالت..... ۳۰
- گام دوم تعیین اهداف دراز مدت..... ۳۱
- گام سوم پرداختی ها و دریافتی ها..... ۳۱
- گام چهارم مدیریت در زمان..... ۳۱-۳۲

- گام پنجم توانمندی فراتر از قدرتمندی.....32-33
- گام ششم تصرف در زمان.....34
- گام هفتم تصاویرذهنی.....34-36
- گام هشتم الگوهای بیرونی.....36-37
- گام نهم نظام ارزشی.....38
- گام دهم برنامه ها را اجرا کنید و به پرواز در آیید.....۳۹
- آگاهی از اصول و قوانین عالم هستی نیز ضروری است.....۴۰
- اصل اول فرآیند موفقیت و آشنایی با اصول سیستم عامل جهان هستی.....۴۰
- اصل دوم محور گردش سیستم عامل.....۴۱
- اصل سوم ایمان به سیستم.....۴۱
- اصل چهارم عشق به سیستم عامل جهان هستی.....۴۱-۴۲
- اصل پنجم امکانات بی پایان و فراوانی مطلق.....۴۲
- اصل ششم بینش دهش.....۴۳
- اصل هفتم سختکوشی بدون هوشمندی به معنای عمل منهای تعقل است.....۴۳
- اصل هشتم عجولانه قضاوت کردن.....۴۴
- اصل نهم صداقت شفاف با خویشتن.....۴۴
- اصل دهم رهایی از زنجیر وابستگی.....۴۳
- اصل یازدهم موفقیت یک امر همه جانبه (total) است.....۴۵
- اصل دوازدهم قانون عمل و عکس العمل.....۴۵-۴۶
- خلاصه (روش های مدیریت زمان).....۴۶-۵۱
- فهرست منابع.....۵۱

(فرایند توانمندسازی با مدیریت زمان و استراتژیک)

آموزش مدیریت زمان برای زندگی فردی و سازمانی

پیشگفتار:

امروزه که جهان در آستانه هزاره سوم قرار گرفته، اعصار و دوره ها معنا و مفهوم قدیم خود را از دست داده و دیگر سخنی از یک قرن به میان نخواهد آمد بلکه به جرات می توان چنین مطرح کرد که هر دوره به یک دهه محدود شده است و این خود نیز به میزان پیشرفت و گسترش شبکه های اطلاعاتی و ارتباطی جدید الکترونیکی بستگی دارد. پس یک نگرش جدید و معطوف به بحث " زمان و مدیریت بر آن " که چگونه بتوان در هر دوره زمانی، خود را با موقعیت فعلی به خوبی وفق داده و به توسعه ای همه جانبه در زمینه های اقتصادی، سیاسی - نظامی، علمی و فرهنگی و ... دست یافت، خود نمایی می کند.

بی تردید همه ما بارها به این موضوع اندیشیده ایم که " زمان " سرمایه ای است که دیگر هیچ وقت فرصتی برای جبران آن وجود ندارد ولی شاید تا کنون به این معنا کمتر توجه کرده ایم که عمر ما، آیینیه تمام نمای زمان در اختیارمان، مهمترین سرمایه هریک از ما، در طول زندگی چند ده ساله مان است و هر چند در علم مدیریت به موضوع مدیریت زمان، بارها و بارها از زوایای مختلف نگریسته شده است، اما نگاهی کاربردی و عالمانه به موضوع از اهمیت ویژه ای برخوردار است. هنگامی که خواجه عبدالله انصاری در میانه مناجات نامه اش می گوید:

" الهی! تا توانستم، ندانستم چه سود، چون بدانستم توانستن نبود "