



## چرا مدیریت زمان؟

اعتماد به نفستان بیشتر می شود !  
وقتی لیست های روزمرتان را بطور مداوم به سرانجام برسانید می تواند  
برایتان انگیزه ای قوی شود که مهارت های خودت را برای استفاده از  
فرصت های جدید کاری بهبود ببخشد .

## چرا مدیریت زمان؟

از سردرگمی و پشیمانی و اتلاف وقت و تعلل در کارها  
جلوگیری می شود .

تهیه کننده : خانم وزین پور معاون فناوری  
تأیید شده توسط آقای علیخو معاون آموزشی



## چرا مدیریت زمان؟

استرس شما کم می شود !  
وقتی لیستی از کارهایتان دارید ممکن است مضطرب شوید  
با مدیریت زمان می دانید دقیقا چه کارهایی را باید انجام دهید و برای  
تمام کردنشان چقدر وقت لازم دارید و در نتیجه استرس شما کم می  
شود .  
کارآمدتر می شوید !  
وقتی می دانید باید زمانتان را مدیریت کنید بیشتر در کارتان تمرکز  
دارید و در مدت زمان کمتری به وظایف بیشتری می رسید .

## چرا مدیریت زمان؟

نتیجه بهتری می گیرید !

مدیریت زمان به شما کمک می کند تا وظایفتان را اولویت قرار بدهید،  
می توانید برای هر کارتان بیشتر تلاش و فکر کنید و مطمئن شوید برای  
هر کاری زمان لازم را دارید، وقتی کیفیت کارتان بالا می رود که قبل از  
زمان مشخص برای تمام شدن کار، باعجله کار نکنید .

