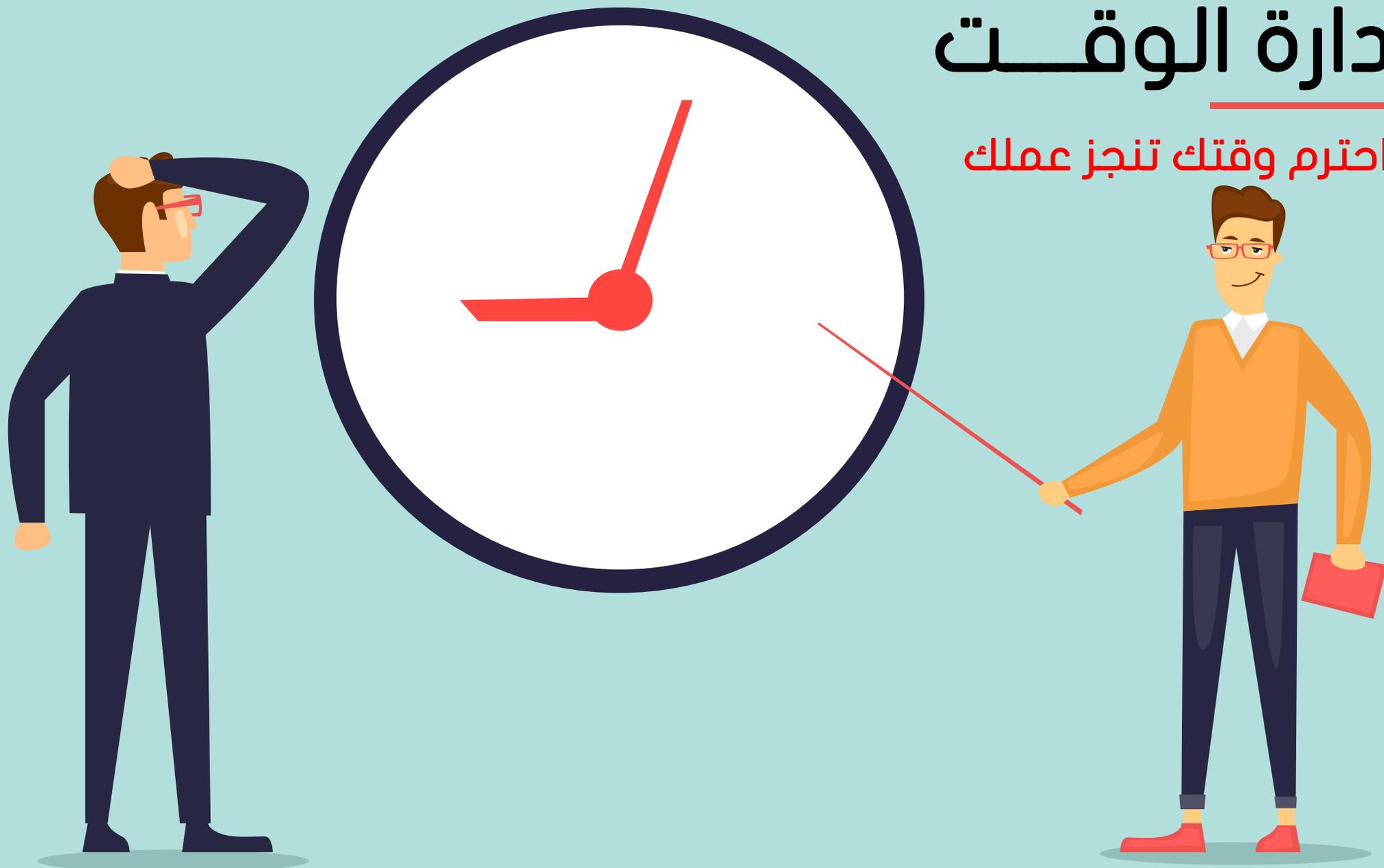


# إدارة الوقت

احترم وقتك تنجز عملك



# قوانين التدريب

- عدم فتح المايك اثناء شرح المدربة
- رفع اليد عند الرغبة في المناقشة
- بعد كل نقطة يسمح بالمناقشة للتوضيح
- عدم فتح الكامرة

اشكركم لوقتكم



# مفهوم إدارة الوقت



المقصود بإدارة الزمن و الوقت  
هو ان تنجز اكبر قدر من المهام  
المخطط لها  
في الزمن المقرر لها  
بالطريقة المخطط لها قبل  
بداية التنفيذ

## قوانين إدارة الوقت

- قانون باريتو
- قانون فريس
- قانون سوبودا
- قانون التناوب
- قانون ايليش
- قانون باركنسون
- قانون كارلسون





**قانون باريتو:** الاعمال المهمة تأخذ دائما القليل من الوقت بينما صفائر الاعمال تستهلك

**قانون فريس:** الوقت له بعد ذاتي واخر موضوعي او نفسي يؤثر في الحكم على النشاط الذي تزاوله

**قانون سوبودا:** كل انسان يمر بأحوال نفسيه وايقاعات بيولوجية

**قانون التناوب:** لكل وقت عمله ولكل عمل وقته



قانون ايليش: عند تجاوز حد معين  
تصبح مردودية الوقت المستثمر  
تناقصية ثم سلبية

قانون باركنسون: الوقت المخصص  
لأداء عمل ما قد يتمدد ليشغل كل  
الوقت المتاح له

قانون كارلسون: كل عمل يتعرض  
لإنقطاع يصبح اقل فعالية. واطول  
استغراقا للوقت

# عناصر الوقت



تهيئة بيئة العمل

التفويض

اعداد قائمة بالأعمال



شكرا لتخصيص وقتكم في  
حضور دورتي تحياتي لكم

خلود الزمزمي..