"Manajemen Waktu"

definisi manajemen waktu

Kegiatan yang dilakukan untuk mengatur waktu agar waktu yang dihabiskan dalam sehari dapat berjalan efektif dan efisien.

manfaat melakukan manajemen waktu

- Pekerjaan selesai tepat waktu
- Maksimal dalam pengerjaannya
- Menjadi sebuah kebiasaan yang akan membawa pengaruh baik di masa mendatang
- Semua pekerjaan dapat terlaksana dengan baik
- Meminimalisir kegiatan-kegiatan yang kurang bermanfaat
- Memiliki banyak energi untuk melakukan hal lain
- Mengurangi stress
- Istirahat dapat maksimal

dampak tidak melakukan manajemen waktu

- Pekerjaan tidak segera selesai
- Kebiasaan buruk
- Jam istirahat berantakan
- Tidak dapat maksimal dalam mengerjakan
- Membuang-buang waktu
- Rentan stress dan letih

"kita terbentuk dari kebiasaan yang kita lakukan".

"kita tidak akan bisa mengatur hal lain jika belum mampu mengatur waktu."

PANTONE 108 C

tips mengatur waktu

Mengatur skala prioritas

Skala prioritas dapat berubah-ubah tergantung kondisi

Jangan menunda melakukan kegiatan

Satu kegiatan yang tertunda akan mengacaukan kegiatan lain, jadi segera lakukan

Istirahat cukup dan jaga kesehatan

Istirahat cukup membuat kamu bisa memaksimalkan waktu yang ada dengan tubuh yang bugar

Memanfaatkan waktu senggang

Gunakan waktu senggang untuk melakukan kegiatan yang sudah direncanakan

tips mengatur waktu

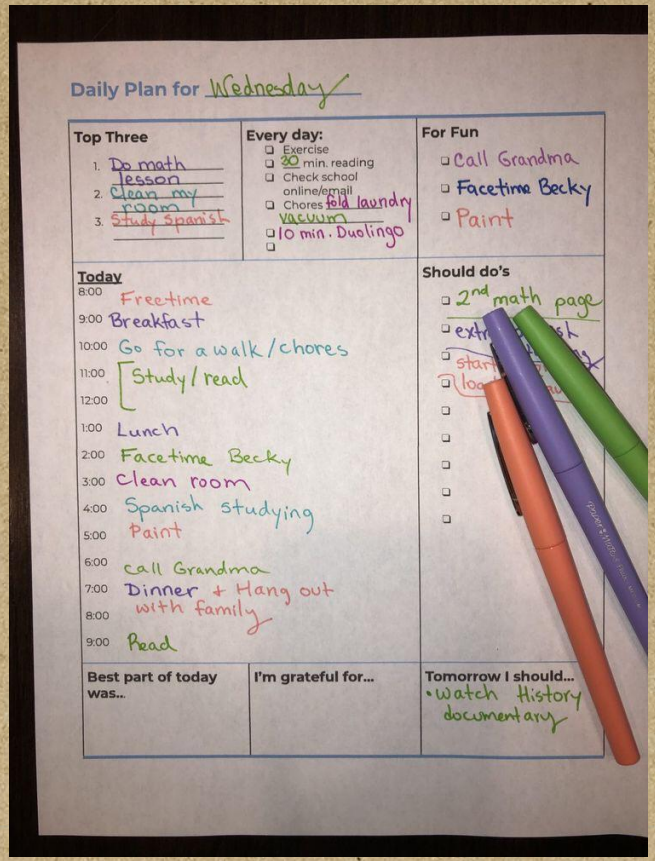
Memberikan reward/hadiah untuk diri

Reward/hadiah untuk diri sendiri diberikan SETELAH melakukan kegiatan, jangan dibalik

Membuat to do list/rencana kegiatan

Contoh ada di slide berikutnya

contoh to do list/daily planner



tugas

Buatlah daily schedule/jadwal harian/to do list, silahkan berkreasi sesuai dengan kreativitas masing-masing. Tugas diupload di google classroom

Ada pertanyaan? Atau butuh sesi khusus untuk konseling?

Hubungi:

Sekar Ayu (Guru BK)

bk1mejayan.sekarayu@gmail.com

081228865720

terima kasih