

ΕΙΣΑΓΩΓΗ στη ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Miriam Šipošová
EPMA



Τι είναι η διαχείριση χρόνου;

time management

noun [U]

UK  /ˈtaɪm ˌmæn.ɪdʒ.mənt/ US  /ˈtaɪm ˌmæn.ɪdʒ.mənt/



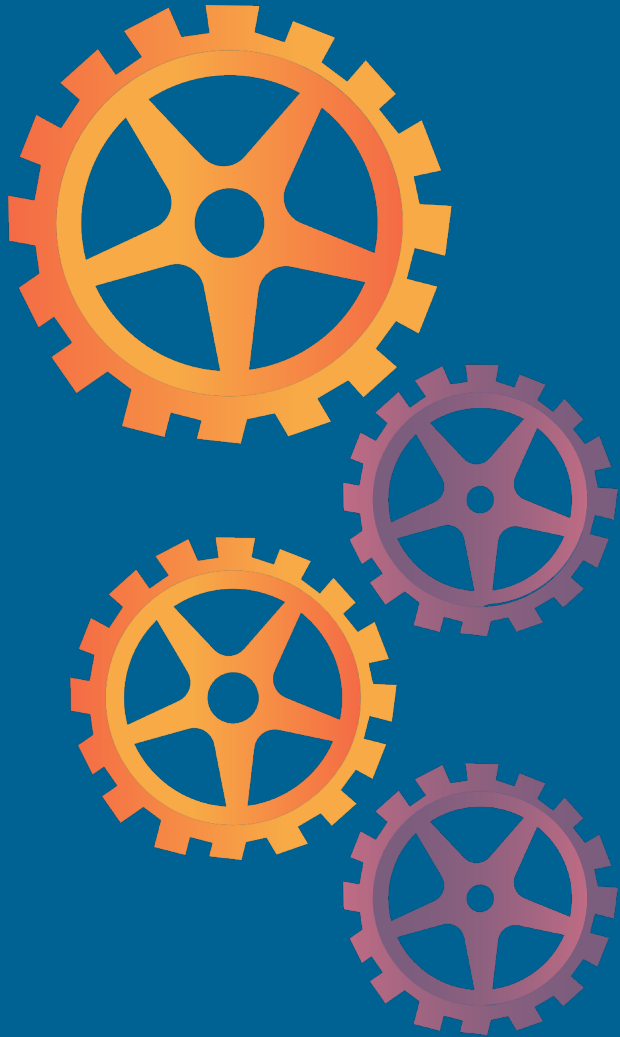
the practice of using the time that you have available in a useful and effective way, especially in your work:

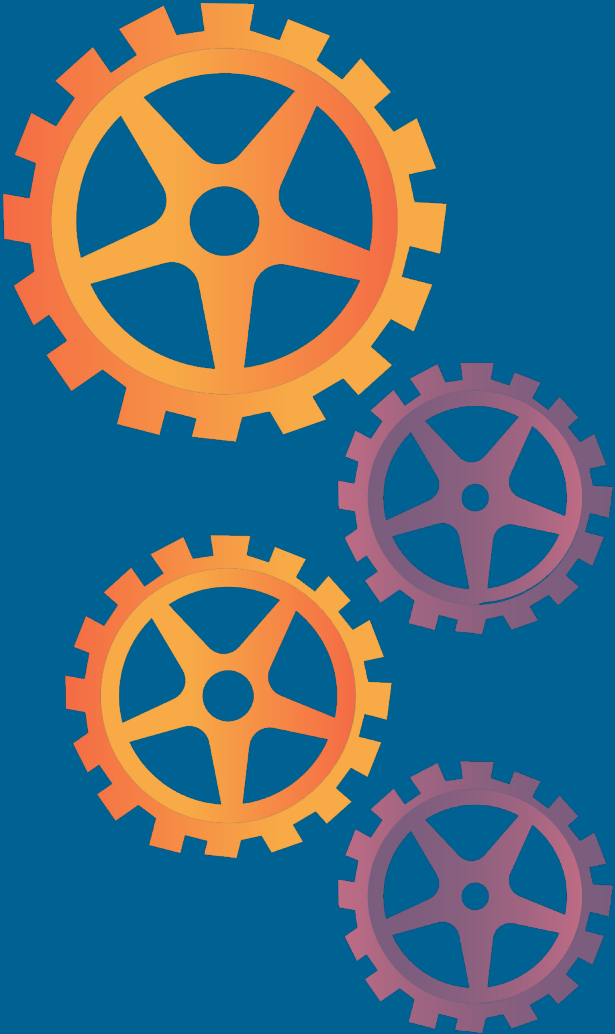
- *He's intelligent, but poor time management is limiting his success.*
- *a one-day training course, covering effective time-management skills to improve productivity*

Resource: Cambridge Dictionary

Η πρακτική της χρήσης του χρόνου που έχετε διαθέσιμο με χρήσιμο και αποτελεσματικό τρόπο, ειδικά στην εργασία σας. Π.χ.

- Είναι έξυπνος, αλλά η κακή διαχείριση του χρόνου περιορίζει την επιτυχία του.
- ένα μονοήμερο εκπαιδευτικό πρόγραμμα, που καλύπτει αποτελεσματικές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου για τη βελτίωση της παραγωγικότητας



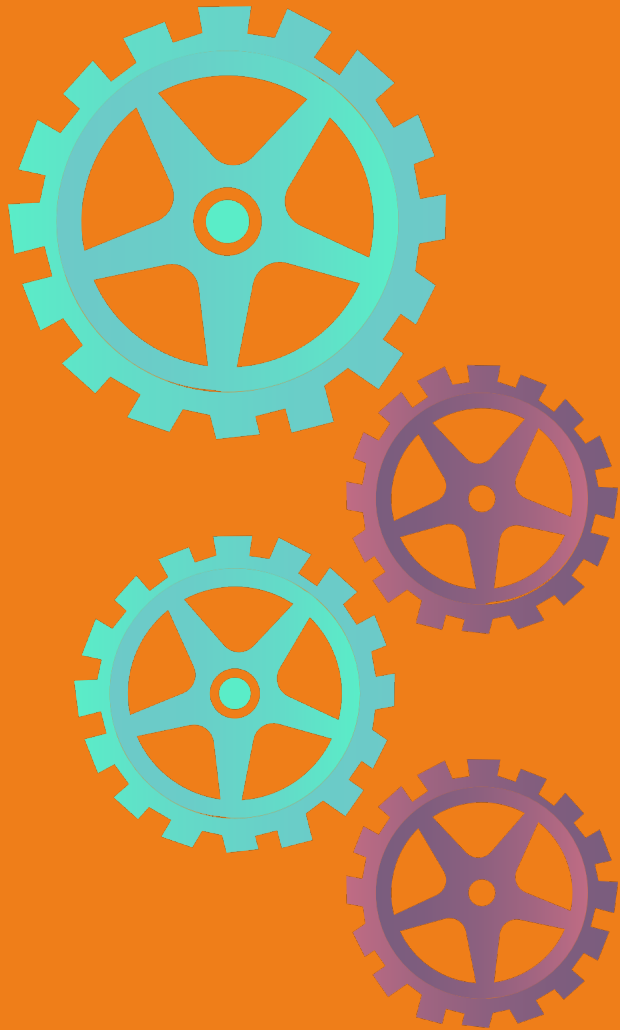
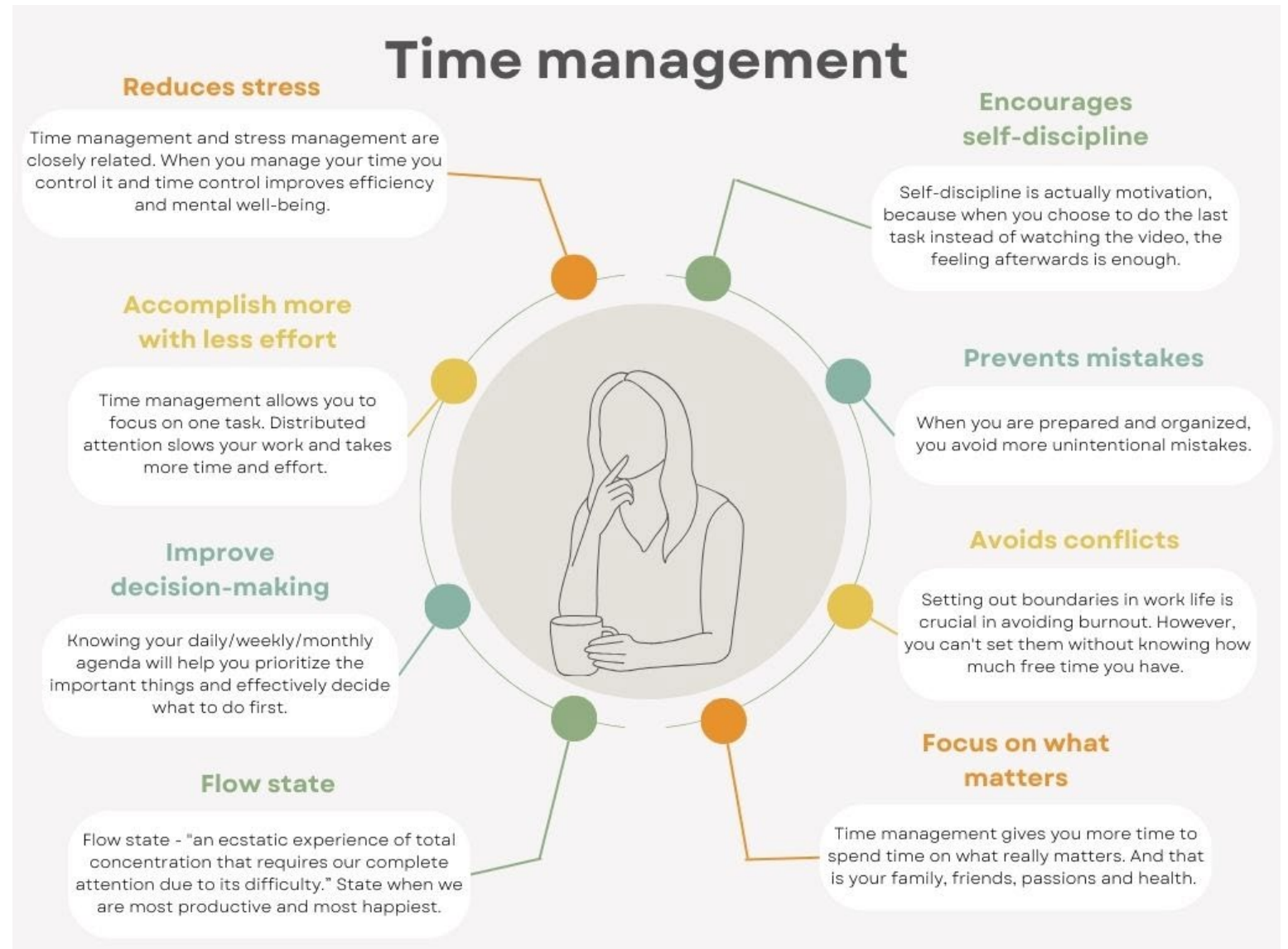


Ιστορικό διαχείρισης χρόνου

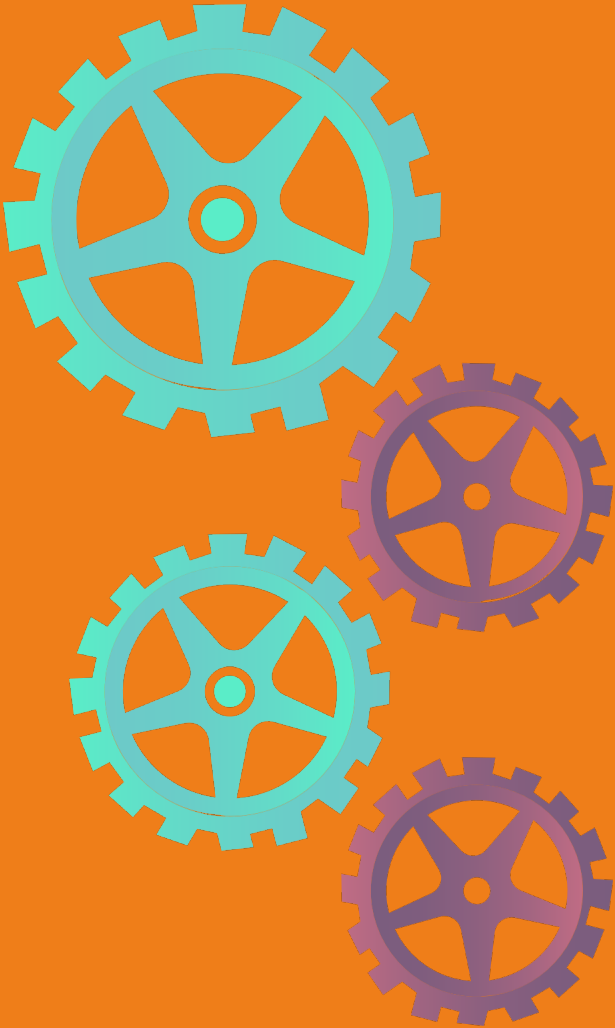
Η αίσθηση ότι έχουμε λίγο χρόνο μας στοιχειώνει όλη μας τη ζωή. 24 ώρες την ημέρα είναι πολύ λίγες για να κάνουμε τα πάντα - δουλειά, παιδιά, σύζυγος, φίλοι, φαγητό, πλυντήριο, αυτοκίνητο, τον εαυτό μου, χόμπι, ...

Οι αρχές της διαχείρισης του χρόνου ανάγονται στην εποχή της βιομηχανικής επανάστασης, όταν οι άνθρωποι «έπρεπε να μάθουν να ζουν με το ρολόι και όχι με τον ήλιο» (σύμφωνα με τη Susan Ward). Ήδη από το 1911, ο Frederick Taylor συνειδητοποίησε ότι έπρεπε να καθοδηγήσει τους υπαλλήλους του σε ένα συγκεκριμένο τρόπο διαχείρισης χρόνου ώστε να κάνουν τη δουλειά τους αποτελεσματικά. Στο γνωστό βιβλίο του "Οι αρχές της επιστημονικής διοίκησης", παρουσιάζει τη θεωρία του για το μάνατζμεντ. Από τότε, η διαχείριση του χρόνου έχει εξελιχθεί μέσα από πολλές αλλαγές, αλλά ο πυρήνας της παραμένει σχετικά σταθερός.

Γιατί πρέπει να εργαζόμαστε συστηματικά για τη διαχείριση του χρόνου μας;



Γιατί πρέπει να εργαστούμε συστηματικά για τη διαχείριση του χρόνου μας;



Μειώνεται το άγχος/stress

Πετυχαίνουμε περισσότερα με μικρότερη προσπάθεια

Βελτιώνουμε τις αποφάσεις που λαμβάνουμε

Βελτιώνουμε τη ροή των εργασιών

Αποφεύγουμε τα λάθη (βιασύνης)

Βελτιώνουμε την αυτο-πειθαρχία μας

Αποφεύγουμε συγκρούσεις

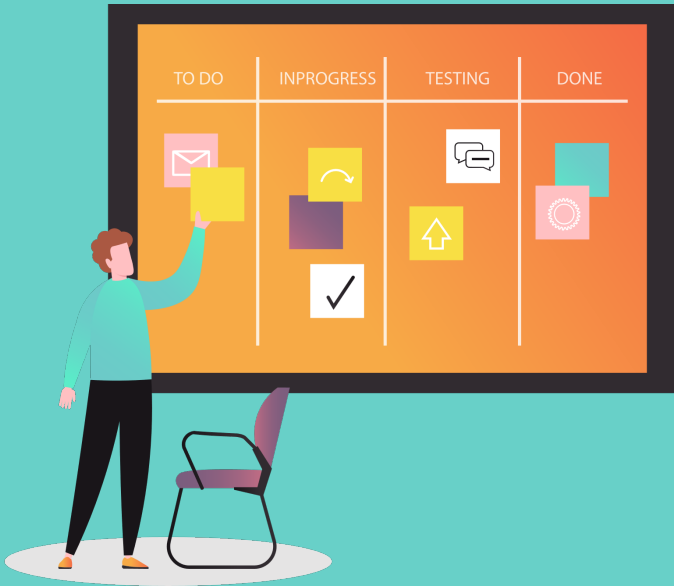
Εστιάζομαστε στα σημαντικά

Ευέλικτη διαχείριση χρόνου

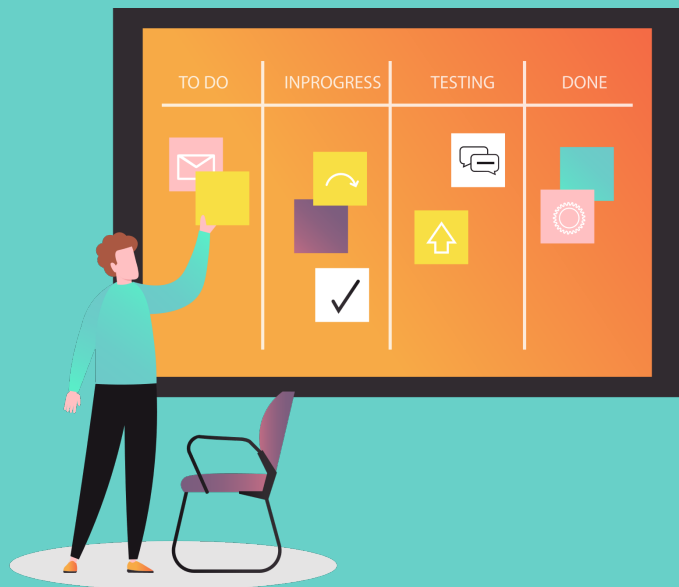
Και τι είναι η ευέλικτη διαχείριση χρόνου;

Στην ευέλικτη προσέγγιση εργαζόμαστε με συνεχή και σταθερό ρυθμό, ξεπερνάμε τα εμπόδια και να μαθαίνουμε από τα προβλήματα που επιλύουμε. Η ευέλικτη διαχείριση χρόνου «αναφέρεται σε μια ευέλικτη και φιλική προς την ψηφιακή τεχνολογία προσέγγιση για την οργάνωση των έργων σας, όπου είτε τα άτομα είτε τα μέλη της ομάδας έργου έχουν τον έλεγχο του προγραμματισμού του δικού τους, χρόνου εργασίας».

Πριν διερευνήσουμε βαθύτερα τη διαχείριση του χρόνου, ας δούμε 5 βασικές συνήθειες αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου.



5 συνήθειες αποτελεσματικής διαχείρισης χρόνου.



Οπτικοποίηση των εργασιών

Αποφυγή της ταυτόχρονης εκτέλεσης εργασιών (κάνουμε ένα πράγμα τη φορά)

Ολοκληρώνουμε την εργασία που κάνουμε πριν ξεκινήσουμε την επόμενη

Απολαμβάνουμε την εργασία μας

Συγκρίνουμε το αρχικό σχέδιο με αυτό που συνέβη στην πραγματικότητα και βελτιώνουμε το σχέδιό μας

Επόμενα βήματα

Στις επόμενες ενότητες θα εξετάσουμε πιο προσεκτικά πώς να διαχειριστείτε αποτελεσματικά το χρόνο σας.

Θα εισαγάγουμε κάποιες μεθόδους διαχείρισης χρόνου, θα περιγράψουμε ποιοι είναι οι βασικοί λόγοι απώλειας του χρόνου (timewasters) και τι είναι η αναβλητικότητα και τέλος θα τελειώσουμε με τον πρακτικό σχεδιασμό των δραστηριοτήτων σας.



Πηγές

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/time-management>

<https://www.calendar.com/blog/brief-history-of-time-management/>

<https://www.actitime.com/time-management/mind-maps>

<https://www.liveabout.com/time-management-2948668>

<https://xmind.app/blog/mind-map-time-management/>

<https://www.mindtools.com/arb6j5a/what-is-time-management>

<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/time-management-list-tips/>

<https://www.techtarget.com/whatis/definition/time-management>

<https://biztorming.com/2019/04/30/5-essential-habits-for-agile-time-management/>

<https://medium.com/@natyanchiy/effective-agile-time-management-ca8e94f64a8f>

https://www.linkedin.com/pulse/how-agile-traditional-time-management-differs-inpositiv/?trk=organization-update-content_share-article



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

The project „Agile2Learn was financed with the support of the Erasmus+ Programme of the European Commission under the Grant No.: 2021-1-CZ01-KA220-VET-000025558

[Agile2learn.eu](https://agile2learn.eu)