

ביד סופר
מכון לעריכת תורנית



'לכל זמן ועת'

ניהול / ניצול הזמן
זיהוי הגורמים
התמודדות

ניהול הזמן / "ניצול הזמן"

■ תיאור המצב

– עומס

– שעמום

– מצב רוח

– ריכוז

שער הזהירות – מפסידי הזמן

■ זיהוי הגורמים

– סביבת העבודה

– הסחות דעת

– גיוון

שער הזריזות

■ התמודדות

- סדרי עדיפויות

- קביעת יעדים

- תמריצים

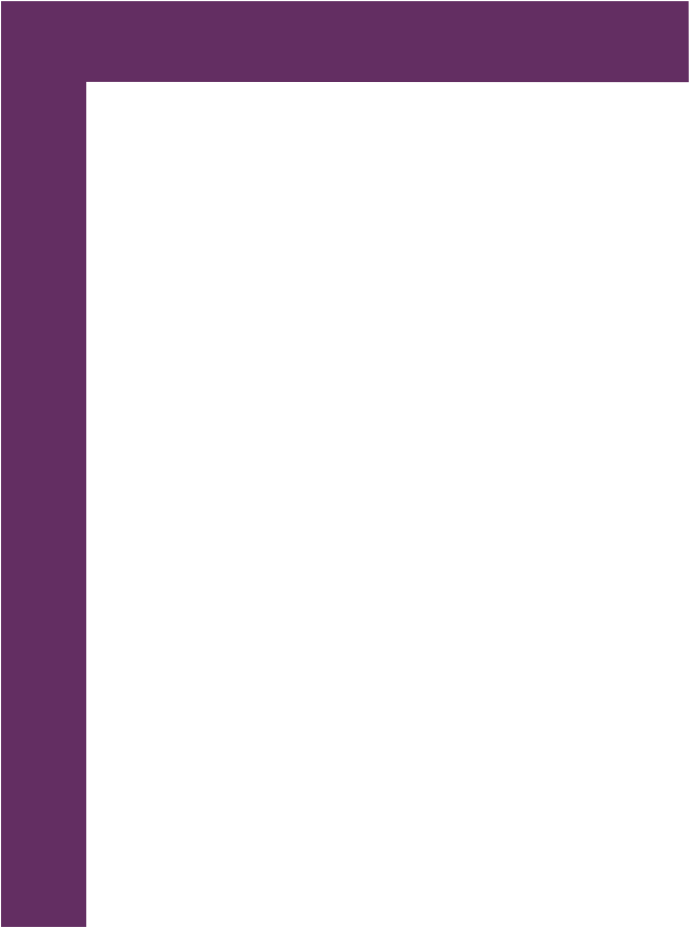


טכניקת פומודורו

- קביעת משימה
- סבב בן 25 דקות
- עבודה בתוך פרק הזמן
- יציאה להפסקה 5 דקות
- סבב נוסף
- לאחר ארבעה סבבים יציאה להפסקה בת 15-30 דקות
- מתחילים מהתחלה

התאמה אישית – "חשבון הנפש"

- קביעת משימה – "קבלה קטנה" של רבי ישראל סלנטר
- הגדרת משך הסבב – החש בראשו יעסוק בתורה
- מספר סבבים
- משך ההפסקה – רווח בין פרשה לפרשה
- תגמול – לא דיברה תורה אלא כנגד...



שאלות
הארות
והערות

