



**"לכל זמן"-ניהול זמן בשגרה,
במצבי חירום ובלמידה מרחוק**

ד"ר דורית דויטש



האם אני מנהל את הזמן
או שהזמן מנהל אותי?
(בדיקה 1)

תכנית המפגש

- הצגה עצמית +הצגת הנושא
- משפטי טעויות נפוצים ומשפטי מפתח נכונים
- דוגמאות מהחיים
- כיצד מנהלים את הזמן בצורה מיטבית בשגרה ובשעת משבר?
- ניהול זמן בלמידה מרחוק
- תיעדוף משימות
- מסקנות ושאלות

ניהול זמן:

משפטי טעויות נפוצים ומשפטי מפתח נכונים



- גם בזמני חופשה, משבר ומלחמה יש לקבוע מסגרת של ניהול זמן
- יש לגלות גמישות בניהול הזמן בהלימה למצב
- ניהול זמן נועד לשינוי (ממקום מושכל)

- ניהול זמן הינו מושג מאיים
- בזמני חופשה או משבר, לא מקפידים על ניהול זמן
- ניהול זמן נועד לסייע לאנשים חלשים

דוגמאות מהחיים



לא מספיק להגיש מטלות
בזמן בגלל עומס



לא עושה כושר כי עובדת
עד שעות מאוחרות/
כי חוששת מאזעקות



מפספס אירועים/ כנסים כי
לא מצליח להגיע אליהם
בזמן



לא הולכת למפגשים
מקצועיים כי הילדים רוצים
בייביסיטר לנכדים

* מטלות בזום * יום שופינג עם ילדים * הגשת עבודות * מקלט/ ממד לא מוכן



תיעדוף-משימות

מ"ח

מוכרח חשוב

כיצד מבצעים תיעדוף?

- מחלקים את המשימות השבועיות לפי מ"ח (מוכרח וחשוב)
- מסמנים בסוף כל יום מה נעשה ומה לא נעשה (בעזרת מרקרים).
- מבצעים בכל סוף שבוע סקירה על ניהול הזמן שהיה, מסיקים מסקנות ומשנים בהתאם.
- מתכננים לו"ז שבועי חדש.



כיצד מנהלים את הזמן בשגרה בצורה מיטבית?

חשוב	מוכרח (אחרי צמצום)
למיין ניירת	עבודה משעה 8.00 עד 15.00
לבקר את הנכדים	פעילות ספורטיבית שעה יומית.
להירשם לסדנת יצירה	בילוי זוגי פעם בשבוע
להשתתף בזום עם מיכל	זמן "אוויר" - שעה יומית
להחזיר ספרים לספרייה	מקהלה פעם בשבוע
להתקדם בפרויקט אישי	בדיקת מטלות בקורסים מקוונים (4 ש"ש)
לקנות מתנות	קניות פעמיים בשבוע
	שיחות אישיות עם סטודנטיות (2 ש"ש)



תכנון שבועי

שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
	ריצת בוקר	זמן אויר	ריצת בוקר	זמן אוויר	ריצת בוקר	6.00-8.00
בילוי זוגי	עבודה	עבודה	עבודה	עבודה	עבודה	8.00-15.00
	זמן אוויר	הליכה בפארק	זמן אוויר	פגישה עם חברה	זמן אוויר	15.00-16.00
	להחזיר ספרים לספרייה	להירשם לסדנה	לקבוע עם הגן	הליכה בפארק	מיון מסמכים	16.00-18.00
	הכנות לשבת	בדיקת מטלות מקוונות	שעת סיפור לנכדים	שיחות אישיות עם סטודנטים	בדיקת מטלות מקוונות	18.00 ואילך
		קניות	לצפות בסרט	קניות	מקהלה	

כיצד מנהלים את הזמן בשעת משבר?

תוכנית יומית על בסיס שינוי בהלימה למציאות

קובעים תוכנית מראש על בסיס שינוי

מסמנים מה הכרחי ומה רצוי על בסיס יומיומי

מסמנים מה נעשה במהלך היום

מתכננים את היום למחרת

***חשוב לעשות זאת עם כל אחד מבני הבית**

***חייבים לקבוע לו"ז למרות המצב, מאפשר לשמור מעט על שפיות**



תכנון יומי בזמן מלחמה:

מוכרח	חשוב
להזמין קניות און ליין	לעבור על מיילים
זום הערכות מרצים לשנה אקדמית בשעה 12.00*	בישול ביתי
זום לסטודנטים בסדנת סטאז' בשעה 20.00*	השתתפות במפגש זום עירוני
פעילות ספורטיבית למשך שעה	השתתפות במפגש למידה על ה-CANVA
בישול לחיילים	
שיחות וידאו לנכדים	



ניהול זמן בלמידה מרחוק (גמישות ורגישות)



בשגרה	בזמן מלחמה
קובעת בראשית הסמסטר לו"ז מסודר ומחייב של הגשת מטלות.	נותנת לו"ז מסודר להגשת היחידה הקרובה בלבד בצרוף כוכבית המאפשרת גמישות בהלימה לנסיבות.
לא מאפשרת השתתפות עם מצלמות סגורות.	במפגשי זום-מאפשרת השתתפות עם מצלמות סגורות מלבד עשר דקות ראשונות של המפגש.
נותנת מדי פעם מקום לשיח רגשי, לא על בסיס קבוע.	נותנת מקום לשיח רגשי בתחילת כל מפגש(במגוון דרכים).
קבוצת וואטסאפ לתמיכה בשעות מוגדרות מראש	קבוצת וואטסאפ לתמיכה ריגשית פועלת 24/7
מטלות אחידות לכולם, ללא אפשרויות בחירה.	מספר מטלות בכל יחידה עם אפשרויות בחירה ביניהן.



האם אני מנהל את הזמן
או שהזמן מנהל אותי?
(בדיקה 2)