

اصول برنامه ریزی

- ✓ همه افراد در هر مکانی و زمانی با برنامه ریزی درست و اصولی که مبتنی بر توانایی ها و شرایط موجود هر فرد باشد می توانند از تمامی امکانات موجود به بهترین نحو استفاده نموده و در حداقل زمان به هدف خود دست یابند .
- ✓ یکی از عوامل موفقیت داشتن برنامه ریزی دقیق برای خود است .
- ✓ برنامه ریزی یک حرکت تدریجی در یک مسیر مشخص جهت پیشرفت
- ✓ برنامه ریزی جاده است که ابتدا طول مسیر و انتهای مسیر را مشخص می کند . و انسان را از سردرگمی خارج می کند .
- ✓ برنامه ریزی : انجام دادن کارها در زمان مشخص یا توجه با اهمیت آن

فواید برنامه ریزی :

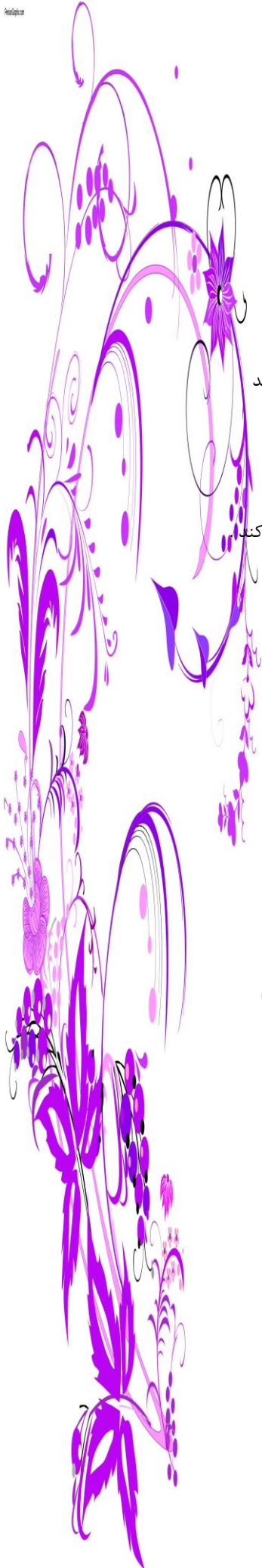
۱. منظم شدن روش اجرا برای رسیدن به هدف
۲. جلوگیری از خطا و اشتباه در حین انجام امور
۳. جلوگیری از بی ارادگی و سردرگمی
۴. افزایش اعتماد به نفس
۵. حذف یا کاهش اضطراب

چرا برنامه ریزی :

۱. عدم پراکندگی کارها
۲. کارها به اندازه اهمیتشان خوانده می شود .
۳. عدم انباشته شدن و به تاخیر افتادن کارها
۴. جلوگیری از اتلاف وقت و زمان
۵. حذف یا کاهش اضطراب

اهمیت برنامه ریزی :

۱. روش مناسب برای پاسخ به نیازها
۲. افزایش تمرکز
۳. کاهش اضطراب و فشار روانی
۴. تقویت اراده و قدرت تصمیم گیری
۵. خوش بینی به آینده و امیدواری
۶. خود نظم بخشی
۷. تسهیل خودارزیابی
۸. مدیریت زمان



مکتب علمی مبلغی ارشد مشاوره

قبل از برنامه ریزی :

- ✓ شناخت از خود و عادات روزمره
 - ✓ هدف و تعیین آن
 - ✓ فهرست نویسی از کلیه اموراتی که باید انجام گیرد
 - ✓ اولویت بندی کارها و فعالیتها: a/b/c (A کارهای مهم و ضروری که باید امروز انجام دهیم، B کارهای مهم و ضروری که بهتر امروز انجام دهیم، C کارهای غیر مهم و ضروری که انجام ندادن آن ضروری ندارد)
 - ✓ زمانبندی : ابتدا پیش بینی ساعات در طول روز جهت انجام دادن کارها و فعالیت ها
- دوم اجرا: در اجرا باید سه اصل را رعایت کرد مشارطه / مراقبه / محاسبه

■ در زمان بندی باید خصوصیات زمان را نیز در نظر گرفت :

- ۹ صبح حافظه کوتاه مدت فعال می شود و بهترین زمان برای ---- ذخیره اطلاعات
- ۱۰ الی ۱۱ صبح ساعت منگی است و سطح یادگیری پائین می باشد .
- ۱۱ صبح حافظه بلند مدت فعال می شود و بهترین زمان برای حل مسائل
- ۳ عصر الی ۸ حافظه بلند مدت سرعت واکنش کم ولی بتدریج بهتر می شود جهت یادآوری وقایع گذشته جهت مطالعه مطالب مهم
- ۳ الی ۵ عصر جهت مرور و انجام تکالیف دروس همان روز
- ۴ الی ۵ عصر ساعت منگی است و سطح یادگیری پائین می باشد

چینش و تنظیم برنامه روزانه :

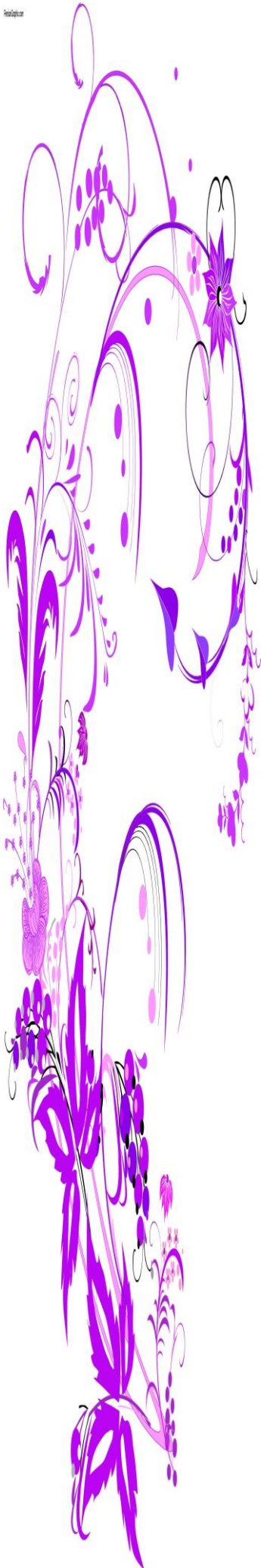
الف: بر اساس اهمیت کارها

ب: دروس فهمیدنی در واسط روز و دروس حفظی در اوایل روز یا ۲ الی ۳ ساعت قبل از خواب

ج: در نظر گرفتن ساعاتی جهت مرور / تکرار یا تمرین دروس مشکل

د: تنظیم برنامه جهت بدست آوردن اوقات روز برای مطالعه

و: در نظر گرفتن تعداد دروس پایه



مطالعه در ایام عید

هفته اول

- ✓ به اتمام رساندن دروس اختصاصی و عمومی
- ✓ مرور دروس اختصاصی و عمومی پایه

هفته دوم

- ✓ مرور دروس عمومی و اختصاصی نوبت اول دوازدهم

هفته سوم

- ✓ زدن حدود ۲۰۰ تست کلی مربوط به دروس اختصاصی و مرور دروس عمومی
- ✓ حداقل ۲۰۰ تست اختصاصی
- ✓ مرور و حل تمرینات

مراحل جمع بندی

مرحله اول

- ✓ جمع کردن دروس پایه و دروس نوبت اول
- ✓ آغاز مرور دروس تمام شده

مرحله دوم

- ✓ جمع کردن دروس نوبت دوم سال دوازدهم
- ✓ برطرف کردن اشکالات عمده دروس
- ✓ اتمام مرور کلیه دروس خوانده شده

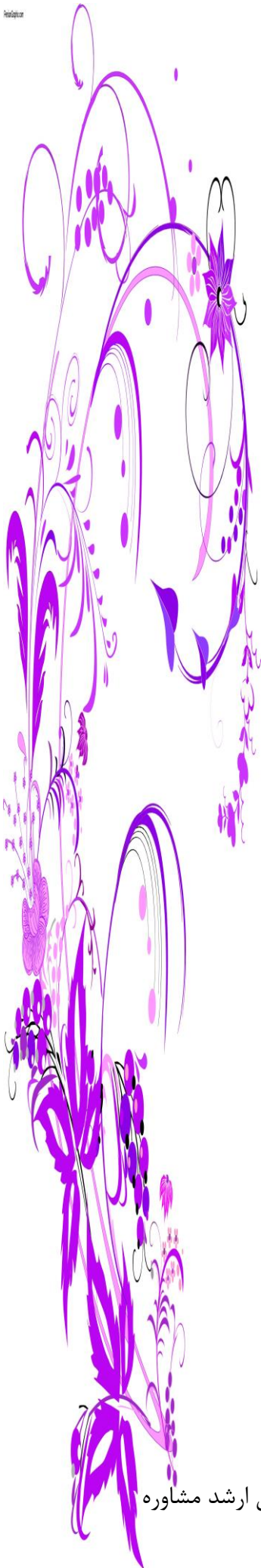
مرحله سوم

- ✓ برطرف کردن اشکالات ریز و پنهان
- ✓ تسلط و سرعت در دروس
- ✓ تمرین ۶ تا ۸ کنکور

مرحله چهارم

- ✓ مرور نهایی فرمول ها
- ✓ مرور نکات و یادداشت ها
- ✓ تمرین ۴ آزمون

تهیه و تنظیم: مجتبی ملجایی ارشد مشاوره



مجتبی ملجایی ارشد مشاوره