# TIME AUDIT & TIME LEAKS TRACKER- ZAMAN ANALİZİ VE ZAMAN KAYIPLARINI İZLEME FORMU

## Zamanım Nereye Gidiyor?

**Danışan Adı Soyadı:** .....

**Tarih:** .....

## Adım 1: Zamanını İzle

Tipik bir günü düşünerek aşağıdaki faaliyetlere günde ortalama kaç saat ayırdığınızı tahmin ediniz.

| Etkinlik | Günlük Ayrılan Süre (Saat) |
|---|---|
| Uyku | ..... |
| Aile Sorumlulukları | ..... |
| İş / İstihdam | ..... |
| Girişimcilik Etkinlikleri | ..... |
| Öğrenme / Eğitim | ..... |
| Ev İşleri | ..... |
| Sosyal Medya | ..... |
| TV / Eğlence | ..... |
| Seyahat / Ulaşım | ..... |
| Egzersiz | ..... |
| Diğer | ..... |

## Adım 2: Zamanımın En Büyük Kısmını Tüketen Faaliyetler

Zamanımın en büyük bölümünü hangi faaliyetler almaktadır?

.....

.....

.....

## Adım 3: Zaman Kayıpları

Hedeflerime ulaşmama katkı sağlamadığı hâlde zamanımı tüketen faaliyetler hangileridir?

☐ Aşırı Sosyal Medya Kullanımı

☐ Plansız Telefon Görüşmeleri

☐ Televizyon İzleme

☐ Erteleme Davranışı

☐ Plansızlık ve Düzensizlik

☐ Diğer: _____

# Adım 4: Zamanımı Geri Kazanmak

**Hangi faaliyete ayırdığım zamanı azaltabilirim**

.....

.....

.....

**Her hafta ne kadar zaman tasarrufu sağlayabilirim**

.....

.....

.....

**Kazandığım bu zamanı nasıl değerlendireceğim?**

.....

.....

.....

---

# Kişisel Taahhüdüm

Bu hafta gerçekleştireceğim değişiklik:

.....

.....

.....

**Hedef Başlangıç Tarihi:**

.....

.....

.....