



# המדריך לארגון הזמן

## ד"ר שירלי הרשקו

” במחקר הפוסט-דוקטורט שלי חקרתי את שיטת ארגון הזמן שפיתחתי וגם כתבתי עליה בספר "אנשי הקשב". הדבר הכי מדהים שנמצא הוא ששיטת "רק רגע" משפרת את איכות החיים ומעלה את תחושת האושר!

”

**מתקשה להשתלט על  
העומס בחיים?  
לא נמצא זמן לפעילויות  
פנאי או לנוח?  
הפגישות נשכחות  
והמשימות מציפות?  
הדברים נעשים ברגע  
האחרון ובלחץ?  
הטלפון גוזל ומבזבז יותר  
מידי זמן?**



**אם מצאת את עצמך מזדהה עם אחד או יותר מהציטוטים, חשוב לדעת שאפשר ללמוד לארגן את הזמן ולקבל שליטה בחיים בכדי להיות רגועים יותר!**

מחקרים מצאו כי ארגון זמן מעלה את איכות החיים מבחינה נפשית ופיזית. אנשים שהשתתפו בקורס לארגון זמן דיווחו על "שקט בראש" ועל הספק גדול יותר של משימות, במיוחד החשובות מבניהן. ההשפעה הזו נשמרה גם לטווח הרחוק. יש לנו רק 24 שעות ביום, אבל אפשר לתכנן אותם אחרת, בדרך שמותאמת אישית, וכך ניתן להתמיד בה ולא להתייאש, אלא להשתפר בכל שבוע יותר ויותר.

**טיפים**

*אבסוף הפסקות ומאמץ  
צה נותן מוטיבציה, מראייה מאיים כוחות  
מפריט דוסמין, נותן צמן איזירותיות מלאי  
צמן אבאר"מים.*

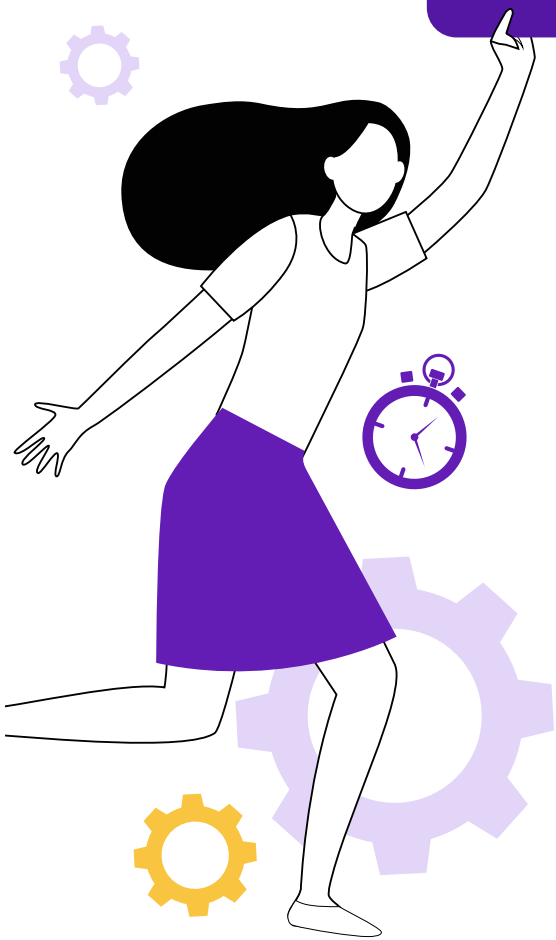
*אבאל את הצבירדץ  
תמחילו צם הדבר המציק בבוקר. ובכל  
מטלות לעושים בבוקר אורכות פחות צמן כי  
אנחנו יותר יעילים.*

**ובנימה אישית...** כבר יותר מעשור שאני מעבירה קורסים לארגון זמן ורואה את הקסם בכל פעם מחדש. זה קורה גם אצל הספקנים ביותר! אז אל תלקו את עצמכם, אפשר ללמוד את זה!

**מוזמנים ללמוד איתי ארגון זמן!**

בקורס נלמד איך בדיוק עושים את זה, ונתפור עבורך את היומיום בצורה מותאמת לך. אלווה אותך במשך 21 יום עד שהשיטה תיטמע ותהפוך להרגל אוטומטי. זה מה שיביא לחיים זורמים ויעילים יותר ולסיים את היום בתחושת סיפוק והנאה.

# נושאי הקורס לארגון זמן



כיצד לארגן לוח זמנים בצורה שמתאימה אישית.



כלים מעשיים, מדויקים וחדשניים לתכנון זמן.



התייחסות ספציפית לעולם הדיגיטאלי החדש.



רישום משימות באופן שיביא לסימון ובזמן.



ניתוב בין לימודים, עבודה, משפחה ופנאי.



שילוב אורח חיים בריא (תזונה וספורט).



השגת המטרות הגדולות והקטנות בחיים.



## טיפים



לשנות את הסביבה

כך למצוא רגל את המטלה. ציכרו: האדם לא רציונאלי והוא מושפע מהסביבה! אמאל, ארגון לוחן עבודה בסניף נטולת מסיחים או אלבת בבית קסב עם אוצניות אמאל, אבתקין אפויקציה למנתקת מהמסק. אמאל, אלם את נעלי הספורט איד המיטה וננצול אותם מייד בקימה כדי לצאת אספורט. אמאל, אלם סירות וירקות אטרקטיביים ונעילם כדי אכול יותר בריא.

ליטת ה 5 לניות

בלאתם מחליטים אבצ מלכו סיברו אצמכת (רצוי בקול): 2-3-4-5 ונסני למאיעים א ו לקום ואעלות

## יי אסף ברזניצקי

"עצ כה בתחלה ביתב לפתילות היומיות מלמטות ולאין סיכו אססיק אות. בפרויקטים היו מאייחם וצנכיים. אבא כלת אני מוסתצ אלות ליל צמן אכול, ואפילו נלאי צמן רצבי אפנאי וחברים! מדב על קורס מצבים טיבי ומרגל לנותן אפ ריבה תקווה!"

בואי קורס צמן

# מבנה הקורס

הקורס כולל שלושה מפגשים בזום (+הקלטה).

## 1 במפגש הראשון

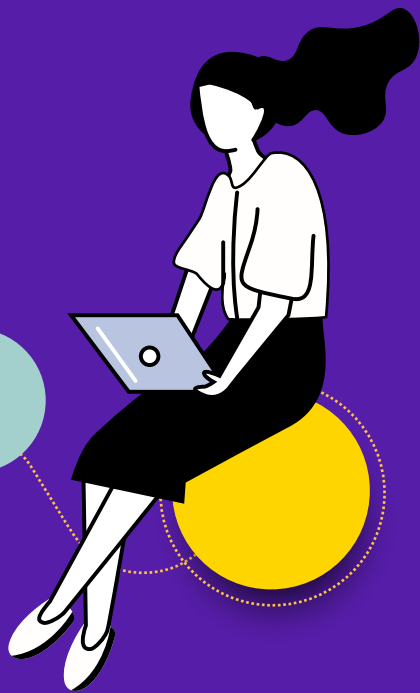
נלמד את שיטת "רק רגע" לארגון זמן שהוכחה מחקרית וקלינית.

## 2 במפגש השני

נטפל בקשיים ובבלת"מים.

## 3 במפגש השלישי

נלמד כיצד לתחזק את השיטה לטווח הארוך. בכל מפגש נלמד את הכלים ונתכנן את השבוע הקרוב. לאחר כל מפגש יתבצע שבוע התנסות, ובמהלכו תופעל קבוצת ווצאפ מלווה עם טיפים ותזכורות, וניתן להתייעץ בלייב.



## טיפים



אחייבות לארגן חיזוני ליכרוח אבצץ את המלימה. אמל חבי לאקבץ איתו אצאת אפליכה ביונה, או אלאוד בבוקר, או אפכין סרויקט.

צאן קבוץ אמלימות מדיקות תכנון צאן כצה המפלק פלבוצ. אמל כא יום חמישי בחמל אני לואחת קבאות ארו"ח.

אצבוס את פצוניים ואפמיין את צבאכמ מקבצאים את המלימה. צה מניץ חלקים בחוח הפכים אלאו לנעים בצאן ביצוצ המלימה ומצודדים אותי אבצץ אותה.

חוק 2 בדקות אביצוצ כא מטארה לדורלת פחות מ 2 דקות אביצוצה מעלט. מטארה מוצ 2 דקות תכניסו ארלימת המטאות אפמלק. צה מוריד את צומס המטאות ומפריט דופמיין אצלייה.

## יי מיטל בן אבו

"פקורס ברור נעים ואנוש! צכר אי אשנות את הפתעלות היומיומיות. קודם לא ידעתי איך אפתעה ואמכנו מראל את פיוס שלי ופלא היה "אף הקצרה" או באיחור או שלא קורה. לא ידעתי מה צוד אפסר אחלל אלא חידלת ונתת כ"כ ררבה אטרטאיות!"  
בוגרת קורס צאן

# טיפ

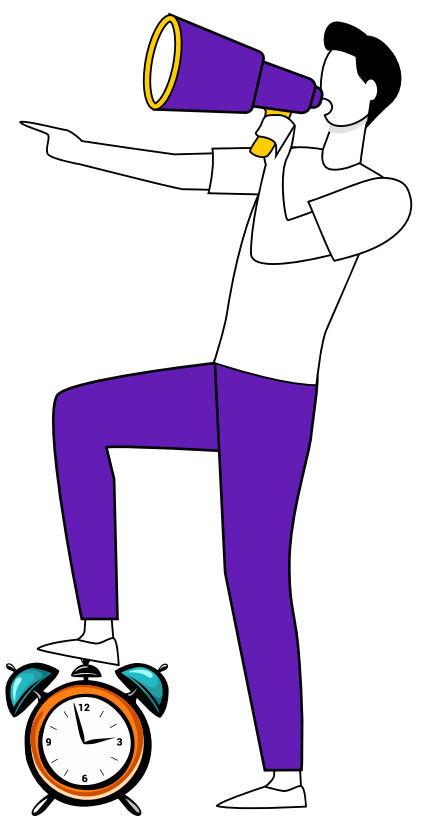
שיטה ב"אמה"

תלאלו את עצמכם 5 פעמים "אמה אני דוחה את המשימה הפז?" עד לתשובה. חלוב ארבינ את סיבת הדחייה כדי לתת סיטרון בהתאם. אמלו, אם אני דוחה כי אין לי דרך פעולה, בסיטרון אגייס איל מקצוע או חבר ליסביר לי. או אם אני בתחולת צייסות לתכנן צמן אחר אמלימה הפז.



## אביצרי

באנליס ליקלו עליכם (בייביסיטר, מקפלת בויסה, מצכירה, אמא למכניה אוב...!). האנליס התצויחנים הם האנליס התצריס! חילבו מה שווה את הפצן לטכנ! מה הייתן יכולים לעלות הפצן לתצרו במילבו אחר ויקדם אתכם מאוד.



## יי רלי ענדי

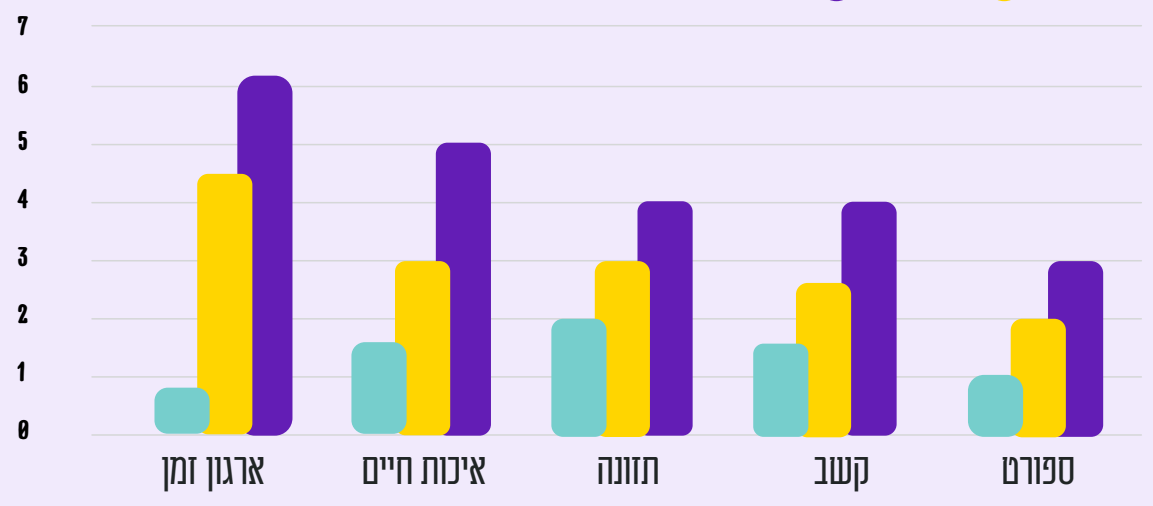
"תחייב יוצאת דופן לל אדם יוצא דופן במקצועיות בתחייב מרתקת ולוסעת מידע לוונטי במחויבות ומלומת אה אילת וקבוצתית ובאופן למעזור הפצרה זמוקה ומרגלת" בוגרת קורס צמן

## יי רוני גל נצר

"לקחתי מלומת ליבי את צנין ניבול הפצנים, ואני מסדרת את הפצן יותר טוב ומספיקה יותר דברים. אני רוצה ארפיד אק תודע להצלת אותי... רק לתדעי לטניית לי את בחיים." בוגרת קורס צמן

# תוצאות מחקר הקורס לארגון זמן

● לפני הקורס ● בסיום הקורס ● אחרי חצי שנה





**ד"ר שירלי הרשקו**

 **058-7151020**

[hi@drshirleyhershko.com](mailto:hi@drshirleyhershko.com)

