PLANLAMA KOÇUM KIVANÇ • ÇALIŞMA TAKTİĞİ

# EN KÖTÜ GÜN PLANI

**Planı iyi güne göre kurma.**
**En kötü günde çalışan plan her gün çalışır.**



20 DAKİKA

ANİMONİK.COM
GÖRSEL HAFIZAYLA ÖĞREN

PDF + TEST

1 / 5 · TEST

# PLANIN KAÇ GÜN DAYANIYOR?

Sana uyan şıkkı seç, turuncu puanları topla. 2 dakika.

**1** **Akşam planını kaç gün üst üste tamamlıyorsun?**

Hiç 1 · 1–2 gün 2 · 3–5 gün 3 · Her gün 4

**2** **Planı yaparken yorgun günleri hesaba katar mısın?**

Hiç 1 · Bazen 2 · Çoğu zaman 3 · Her zaman 4

**3** **Plan bozulunca ertesi gün ne olur?**

Tamamen bırakırım 1 · İki katını yüklerim 2 · Biraz eksik kalır 3 · Aynen devam 4

**4** **Bir işi bitirme süreni tahmininden uzun mu sürer?**

Her zaman 1 · Çoğu zaman 2 · Bazen 3 · Hiç 4

**5** **Planında "en az" bir hedef var mı?**

Hiç 1 · Bazen 2 · Çoğu zaman 3 · Her zaman 4

KOÇ ÖNERİSİ · bilimsel ölçek değil, kendini tanıman için

**TOPLAM: ____ / 20**

5–9 → İYİ GÜN PLANCISI
10–14 → ARADA
15–20 → EN KÖTÜ GÜN PLANCISI



**Pazartesi 6 saat planladım. Salı plan bana küstü!**

2 / 5 · FARK ET

# ÇOĞUMUZUN DÜŞTÜĞÜ TUZAK

**Tuzak: planı iyi güne göre kurmak.**

## İYİ GÜN PLANLI CAN

Her akşam 2 saat yazdı. Üçüncü gün çöktü, hafta boşa gitti.



## EN KÖTÜ GÜN PLANLI ECE

Her akşam en az 20 dakika. Yedi günün yedisi tamam.



**ÖNCE · 1. gün** (hepsi 0–5)

**Bu hafta planı tamamladığın gün sayısı (0–7 → 0–5)**

**Yorgun bir akşam yine de çalıştın mı? (0–5)**

**Haftalık toplam çalışma saatin (0–5)**

Bugünden itibaren 7 gün aynı planı uygula. 7. gün aynı ölçümü tekrar yap.

## BİLİM NE DİYOR?



Bir deneyde öğrencilere tezlerini kaç günde bitireceklerini sordular. Tahmin ortalama **34 gün**, gerçek **55 gün**. En kötü durumu düşünmelerini isteyince bile çoğu yetişemedi. Bu hataya **planlama yanılgısı** deniyor.

Buehler, Griffin, Ross 1994 · Justin Sung



**Plan iyi günde değil, kötü günde sınanır.**

3 / 5 · UYGULA

# 3 ADIMDA EN KÖTÜ GÜN PLANI

## 1 · EN KÖTÜ GÜNÜ HAYAL ET

Okuldan bitik geldin, eve misafir geldi. O akşam **gerçekten** ne kadar çalışabilirsin?

ŞİMDİ DENE En kötü günümde: _____ dakika

## 2 · PLANI ONA GÖRE KÜÇÜLT

2 saat değil, **20 dakika** gibi kesin yapılabilecek bir "en az" hedef yaz. İyi günde fazlası serbest.

Her akşam en az: _____

## 3 · 5 SORULUK TESTTEN GEÇİR

Bonus sayfadaki **en kötü gün testinde** bir "hayır" bile varsa planı biraz daha küçült.

Yeni planım: _____





**20 dakika az mı? Sıfır dakikadan 20 dakika fazla!**

BONUS · LİSTE

# 5 SORULUK EN KÖTÜ GÜN TESTİ

Planını yazınca bu beş soruyu sor. **Beşi de evetse** plan hazır.

| Soru | Evet ise | Hayır ise |
|---|---|---|
| **1 · Okuldan bitik gelsem yine yapar mıyım?** | Plan dayanır | Süreyi yarıya indir |
| **2 · Eve misafir gelse yine yapar mıyım?** | Plan dayanır | Daha kısa bir “en az” yaz |
| **3 · Uykusuz bir günde de yapabilir miyim?** | Plan dayanır | Daha kolay bir iş seç |
| **4 · Bir gün kaçırsam ertesi gün aynen devam eder miyim?** | Plan dayanır | Telafi yükleme, aynı plan |
| **5 · Bu planı 7 gün üst üste yapabilir miyim?** | Plan hazır | Planı küçült, testi tekrarla |

Planlama yanılgısı: insanlar süreyi hep iyi senaryoya göre tahmin eder (Buehler ve ark. 1994).



**Kötü günde çalışan plan, iyi günde zaten çalışır.**

4 / 5 · 7 GÜNLÜK PLAN

# YEDİ GÜNLÜK PROGRAM

Her gün aynı kural: **önce en az hedef, sonra istersen fazlası.**

| Gün | Ne kadar | Bu günlerin işi |
|---|---|---|
| 1–2 | En az 20 dk | Kötü gün olsa bile yap |
| 3–4 | En az 20 dk | İyi gündeysen +20 dk ekle |
| 5–6 | En az 20 dk | Kaç günü tamamladın, say |
| 7 | Ölçüm | SONRA ölçümünü yap, gerekirse planı küçült |

## HER GÜNÜ İŞARETLE

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |



**Hedef: 7 günün 7'sinde en az hedefi tamamlamak.**



Pazartesi her şeye başlayacaktım. Hangi pazartesi, onu söylemedim.

5 / 5 · 7. GÜN

# SENİN SONUCUN

Plan bitince aynı 3 ölçüyü bir daha yaz. Bu senin küçük deneyin, bilimsel deney değil.

| hepsi 0–5 | ÖNCE 1. gün | SONRA 7. gün |
|---|---|---|
| Bu hafta planı tamamladığın gün sayısı (0–7 → 0–5) | | |
| Yorgun bir akşam yine de çalıştın mı? (0–5) | | |
| Haftalık toplam çalışma saatin (0–5) | | |

## BUNDAN SONRA KURALIN

**Planımı en kötü günüme göre kurarım. İyi gün fazlası bonustur.**



En kötü günde çalışan plan.




**Yedi günün kaçını tamamladın? Yorumlara yaz, planını birlikte ayarlayalım.**