

Ημερολόγιο Διαχείρισης Χρόνου

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Πίνακας / Αρχείο

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

- Πριν ξεκινήσετε μια εργασία, καταγράψτε ημερομηνία, όνομα εργασίας, κατηγορία και εκτιμωμένη διάρκεια
- Μετά την ολοκλήρωση, καταγράψτε την πραγματική διάρκεια και βαθμολογήστε ενέργεια/εστίαση (Υψηλή, Μεσαία, Χαμηλή)
- Σημειώστε το αποτέλεσμα -- τι ολοκληρώθηκε, τι μπλοκαρε, τι πρέπει να μεταφερθεί
- Κανετε εβδομαδιαία ανασκόπηση: αναζητήστε μοτίβα σε υπερεκτιμημένες ή υποεκτιμημένες εργασίες και περιόδους χαμηλής εστίασης
- Χρησιμοποιήστε τα συνολα κατηγοριών για να δείτε που πηγαινουν πραγματικά οι ώρες σας κάθε εβδομάδα



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ