



کارهای عملی دوره مدیریت زمان

شاهین شاکری



۴ موضوع اصلی:

۱. چرا کارها را شروع نمی‌کنیم؟ (ترس، ناآگاهی، انگیزه، مدیریت انرژی)

۲. چطور وقت بیشتری ایجاد کنیم؟ (اولویت‌بندی: حذف، واگذاری، زمان‌بندی، انجام)

۳. چرا وقت، کم می‌آوریم؟ (دزدان زمان)

۴. ابزارهای مدیریت زمان (ترلو، تقویم گوگل، نقشه سال، بولت ژورنال، پومودورو)



چیزهای مهم و دوست‌داشتنی که به من انگیزه حرکت کردن می‌دهند:

..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●

..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●

..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●
..... ●



لیست شارژهای من

احساسی:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

روحی:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ذهنی:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

فیزیکی:

.....
.....
.....
.....
.....
.....



لیست اهداف، کارها (پروژه‌ها) و دغدغه‌های ذهنی من:

- شغل:
- خانواده، ارتباطات:
- سلامتی:
- تفریح:
- سبک زندگی:
- رشد و پیشرفت:
- درآمد:



خرد کردن و تبدیل پروژه به کارهای قابل انجام:

اقدامات پروژه ۴ :

-
-
-
-
-
-

اقدامات پروژه ۳ :

-
-
-
-
-
-

اقدامات پروژه ۲ :

-
-
-
-
-
-

اقدامات پروژه ۱ :

-
-
-
-
-
-



مدیران ایران
www.Modiran.ir

تطبیق کارهای من با ماتریس مدیریت زمان



ماتریس مدیریت زمان



افراد و سیستم‌هایی که می‌توانم از آنها کمک بگیرم (واگذاری):

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

..... ●

دزدان زمان - تصمیم شما:

تصمیم من	دزدان زمان
واگذار کردن به همکاران خاموش کردن موبایل ... قراردادن گوشی در کشو	تلفن
	جلسه
	مزاحمت همکاران
	بی برنامه‌گی
	تلویزیون
	ایمیل - رسانه‌های اجتماعی
	ترافیک
	اینترنت



ابزارهایی که می‌خواهم از آنها استفاده کنم:

- | | | |
|--------|--------|--|
|● |● | <input type="checkbox"/> ترلو |
|● |● | <input type="checkbox"/> میزیتو |
|● |● | <input type="checkbox"/> تقویم گوگل |
|● |● | <input type="checkbox"/> نقشه سال مدیران |
|● |● | <input type="checkbox"/> بولت ژورنال |
|● |● | <input type="checkbox"/> سررسید |
|● |● | <input type="checkbox"/> اپلیکیشن پومودورو |
|● |● | <input type="checkbox"/> ریماپندر گوشی |

با سپاس از توجه و همراهی شما

شاهین شاکری
مدیران ایران
۰۲۱ - ۴۴۸۴۱۹۹۱

Shakeri@modiriran.ir

[@shakeri.Shahin](#)

[@modiriran](#)

