Din daglige produktive plan

Vigtigste job mål: Hvad vil det give dig?

Vigtigste personlige mål: Hvad vil det give dig?

Vigtigste følelser i dag:­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **De 3 - 5 vigtigste indsatser og opgaver:** | **Estimeret tid á** **25 minutter:** | **Mikro-pauser** | **Aktuel brugt tid** |
| **1.** |  O O O O O O |  |  |
| **2**. |  O O O O O O |  |  |
| **3.** |  O O O O O O |  |  |
| 4. |  O O O O O O |  |  |
| 5. |  O O O O O O |  |  |

De vigtigste relationer du vil kontakte i dag, fordi:

­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Hvordan fungerer din estimering af tidsforbrug?Noget du vil justere? | Hvor mange mikropauser har du taget?Hvordan var din energi og dit fokus? |
|  |  |
|  |  |

Hvad har du gjort for at opnå og fastholde ønsket følelser, og hvordan har det virket:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dagens produktivitet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10