

EX 4. PROJECTE PERSONAL PER LA MILLORA DE LA GESTIÓ DEL TEMPS

Quins són els meus objectius de millora en la gestió del meu temps?

1.
2.
3.

OBJECTIU 1.

4. EXPRESSAT EN POSITIU:

- Què és el que vull? Què vull en lloc del que tinc?

5. L'OBJECTIU HA DE SER ESPECÍFIC:

- Què és exactament el que vull?
- Què exactament veuré, escoltaré o sentiré quan ho aconsegueixi?

- Com mesuraré el meu progrés cap a l'objectiu? Quant de temps necessitaré per aconseguir-ho?

6. DECIDEIX COM EN TINDRÀS PROVES I FEEDBACK DEL QUE ESTÀS ACONSEGUINT:
<ul style="list-style-type: none">Quines marques disposaré al llarg del camí? Amb quina freqüència comprovaré el meu progrés?
7. ORGANITZA ELS TEUS RECURSOS:
<ul style="list-style-type: none">Quins recursos necessitaré per assolir l'objectiu?
<ul style="list-style-type: none">De quins recursos dispojo ja?
<ul style="list-style-type: none">On puc trobar els recursos que necessito?
8. SIGUES PROACTIU:
<ul style="list-style-type: none">Que faré jo per assolir l'objectiu? Fins a quin punt controlo l'objectiu?
9. FES ATENCIÓ A LES CONSEQÜÈNCIES MÉS ÀMPLIES:
<ul style="list-style-type: none">Quines són les conseqüències per d'altres persones?
<ul style="list-style-type: none">Quin és el cost en temps, diners, i oportunitats? A què hauria de renunciar?

PREPARA UN PLA D'ACCIÓ

Algunes coses que podrien interferir amb el meu pla són:

-
-
-
-

Algunes coses que podrien facilitar aconseguir els canvis:

-
-
-
-

Espero que el meu pla tingui aquests resultats positius:

-
-
-
-

Sabré si el meu pla ha funcionat si:

-
-
-
-

	URGENT	NO URGENT
IMPORTANT		
NO IMPORTANT		

Un cop acabat l'exercici cal que l'enviïs al correu: aliciavallespi@gmail.com La data límit d'entrega és el dilluns 1 d'abril.