

HUR LÅNG TID TAR DINA AKTIVITETER?



Ta tiden på alla aktiviteter som du gör dagligen.

Tänk längre än själva aktiviteten – nyckeln till tidshantering är att tänka in tiden runt omkring, som förberedelser och restid.

Skapa en grundstruktur att utgå ifrån – förslagsvis frukost, lunch och middag. Om du äter vid ungefär samma tid varje dag kan du planera resten av dina aktiviteter den dagen utefter måltiderna.

Hitta dina rutiner i grundstrukturen och låt dem hjälpa dig att bygga upp din känsla för tid.

Tips!

Kalendern är ett ovärderligt hjälpmedel för tidshantering. Att uppdatera och kolla kalendern regelbundet är det mest effektiva verktyget för att hantera tid.

EXEMPEL PÅ TIDTAGNING AV AKTIVITET

AKTIVITET	KLOCKAN	LÄNGD
Frukost	07:00	10 minuter
Lunch	11:30	30 minuter
Förberedelse	13:05	5 minuter
Restid	13:10	20 minuter
Möte	13:30	30 minuter
Middag	19:00	45 minuter

AKTIVITET	KLOCKAN	LÄNGD