

ניהול זמן מצוי מול רצוי

מדריך שיעזור לספורטאי שלך
לדעת איך לנהל את הזמן שלו.

חן בן שימחון - 0506828868



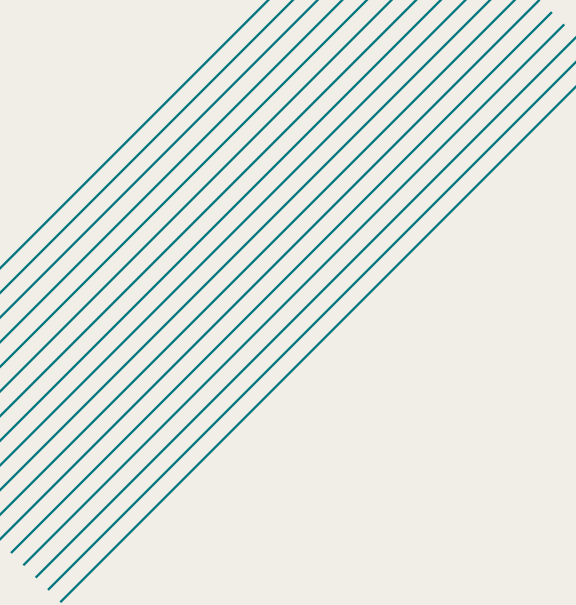
חלק 1- רשימת פעילויות

שאלה:

מהם כל הדברים שאתה רוצה לעשות ולהספיק השבוע?
כלול פעילויות חברתיות, משפחתיות, לימודיות וספורטיביות.
לדוגמא - פגישה עם חברים, בילוי עם המשפחה, הכנה למבחנים, אימוני
אקסטרה...

רשום:





חלק 2 - זיהוי עוגנים

שאלה:

מהם העוגנים הקבועים בלוח הזמנים שלך?
רשום את השעות והימים שבהם יש לך התחייבויות קבועות כמו אימונים, בית ספר וכדומה.

לדוגמא - אימונים: ראשון, שלישי, חמישי 16:00-18:00

• בית ספר: ראשון-חמישי 08:00-15:00

רשום: _____

חן בן שימחון - 0506828868

חלק 3 - תכנון זמנים פנויים

שאלה:

מהם הזמנים הפנויים שנשארו לך לאחר הכנסת העוגנים ללוח הזמנים שלך?
רשום מה אתה רוצה להספיק בזמנים אלו ושבץ אותם בלוח הזמנים שלך לפי
סדר עדיפויות.

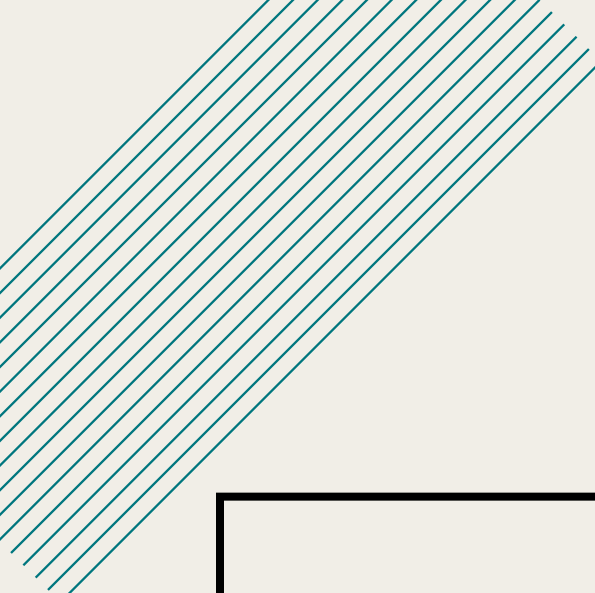
לדוגמא - פגישה עם חברים: שני 18:00-20:00, ביילוי עם המשפחה: שישי
10:00-12:00

רשום: _____

חן בן שימחון - 0506828868

לדוגמא - על שעות 10 עד 16

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	{שעות}
	בית ספר	בית ספר	בית ספר	בית ספר	בית ספר	בית ספר	10-11
	בית ספר	בית ספר	בית ספר	בית ספר	ביתפר	בי ספר	11-12
	לצאת לריצה לקראת המשחק בשבת		אימון	הולך לאכול עם חברים		בית ספר	13-14
					אימון		14-15
		אימון	ללכת עם חברים לפארק	אימון		אימון	15-16



הטבלא שלכם מ14 עד 22 - מלאו ופעלו לפי הלו"ז

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	{שעות}
							14-15
							15-16
							16-17
							17-18
							18-19
							19-20
							20-21
							21-22

“לדעת בלי לעשות זה לא לדעת”

**ניהול זמן מצוי מול רצוי יעבוד רק ברגע שתענה על השאלות ותעשה
את המשימות.**

אז תעשה ! אל תתנצל.



חן בן שימחון - 0506828868

