

Обучение “Супер продуктивност”, модул 9 - работен лист

Този работен лист ще Ви помогне в тестването на техниките, обсъдени в модул 9 на обучението. Принтирайте го и отбележете всяко от квадратчетата с отметка, когато изпробвате съответната техника.

Препоръчваме да тествате всяка техника поне една седмица (или в случая с ревизиите - поне веднъж за съответния период от време), след което да оцените колко Ви е полезна по скалата от 1 до 5, като оградите съответното число под техниката с кръгче и да решите дали ще я превърнете в постоянна част от системата си за продуктивност.

Техники

- Работа според биологичния часовник

Колко ми беше полезна?

1 2 3 4 5

- Преглед на нотификации и изключване на излишните
 - На телефона
 - На компютъра

Колко ми беше полезна?

1 2 3 4 5

- Pomodoro

Колко ми беше полезна?

1 2 3 4 5

- Най-важна задача за деня

Колко ми беше полезна?

1 2 3 4 5

Проект на фокус

Колко ми беше полезна?

1 2 3 4 5

“Изяж жабата”

Колко ми беше полезна?

1 2 3 4 5

“Едно нещо”

Колко ми беше полезна?

1 2 3 4 5

Тематични дни

Колко ми беше полезна?

1 2 3 4 5

“Твърдо да или не”

Колко ми беше полезна?

1 2 3 4 5

Ревизии

- Седмична
- Месечна
- Тримесечна
- Годишна

Колко ми беше полезна?

1 2 3 4 5