ΕΛΕΓΧΟΣ ΧΡΟΝΟΥ & ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΔΙΑΡΡΟΩΝ ΧΡΟΝΟΥ

Πού πηγαίνει ο χρόνος μου;

Όνομα καθοδηγούμενου: _____

Ημερομηνία: _____

Βήμα 1: Παρακολούθηση του χρόνου σας

Για μια τυπική ημέρα, υπολογίστε πόσες ώρες αφιερώνετε σε κάθε δραστηριότητα.

Δραστηριότητα	Ώρες ανά ημέρα
Ύπνος	
Οικογενειακές υποχρεώσεις	
Εργασία / Απασχόληση	
Επιχειρηματικές δραστηριότητες	
Μάθηση / Εκπαίδευση	
Οικιακές εργασίες	
Κοινωνικά μέσα	
Τηλεόραση / Ψυχαγωγία	
Ταξίδια / Μετακινήσεις	
Άσκηση	
Άλλα	

Βήμα 2: Οι μεγαλύτεροι καταναλωτές του χρόνου μου

Τι μου παίρνει τον περισσότερο χρόνο;

ΕΛΕΓΧΟΣ ΧΡΟΝΟΥ & ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΔΙΑΡΡΟΩΝ ΧΡΟΝΟΥ

Βήμα 3: Διαρροές χρόνου

Ποιες δραστηριότητες μου σπαταλούν χρόνο χωρίς να με βοηθούν να πετύχω τους στόχους μου;

- ☐ Υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων
- ☐ Απρογραμμάτιστες τηλεφωνικές κλήσεις
- ☐ Παρακολούθηση τηλεόρασης
- ☐ Αναβλητικότητα
- ☐ Έλλειψη οργάνωσης
- ☐ Άλλο: _____

Βήμα 4: Ανακτώντας τον χρόνο μου

Ερώτηση	Απάντηση
Ποια δραστηριότητα θα μπορούσα να περιορίσω;	
Πόσο χρόνο θα μπορούσα να εξοικονομήσω κάθε εβδομάδα;	
Πώς θα αξιοποιήσω αυτόν τον χρόνο;	

Προσωπική δέσμευση

Μια αλλαγή που θα κάνω αυτή την εβδομάδα:

Προγραμματισμένη ημερομηνία έναρξης: