

آکادمی آموزشی نادیا انتخابی

آکادمی آموزشی نادیا انتخابی به صورت تخصصی در زمینه‌ی درمان ADHD فعالیت دارد و با ارائه‌ی تکنیک‌های روان‌شناسی به افراد آموزش می‌دهند که چگونه اختلال خود را مدیریت کنند تا اهدافی که مدنظر دارند را به‌دست آورند.

راه‌های ارتباط با ما:

تلگرام: @nadiabraincoaching

سایت: <https://nadiabraincoach.com/>

اینستاگرام: @nadia.braincoaching

شماره تماس: 09391720480

فایل برنامه ریزی به روش تایم باکسینگ

برنامه ریزی به روش تایم باکس (Time Boxing) یک تکنیک مدیریت زمان است که در آن کارها و وظایف در بازه‌های زمانی مشخص و محدودی انجام می‌شوند. این روش برخلاف روش‌های سنتی که زمان را برای انجام یک کار خاص اختصاص می‌دهند، زمان محدودی را تعیین می‌کند و فرد باید در این بازه زمانی کار خود را به اتمام برساند. تایم باکس یکی از موثرترین روش‌ها برای افزایش بهره‌وری، کاهش تعویق و مدیریت بهتر وظایف است.

افراد موفق مانند **ایلان ماسک، استیو جابز، بیل گیتس** درباره‌ی این مساله صحبت کردند که برای پیشبرد اهداف و امور روزمره از این روش استفاده کرده‌اند.

راهنما استفاده از روش تایم باکسینگ

Top Priorities (تعیین اولویت‌ها)

- 1.....
- 2.....
- 3.....

تعیین الویت‌ها

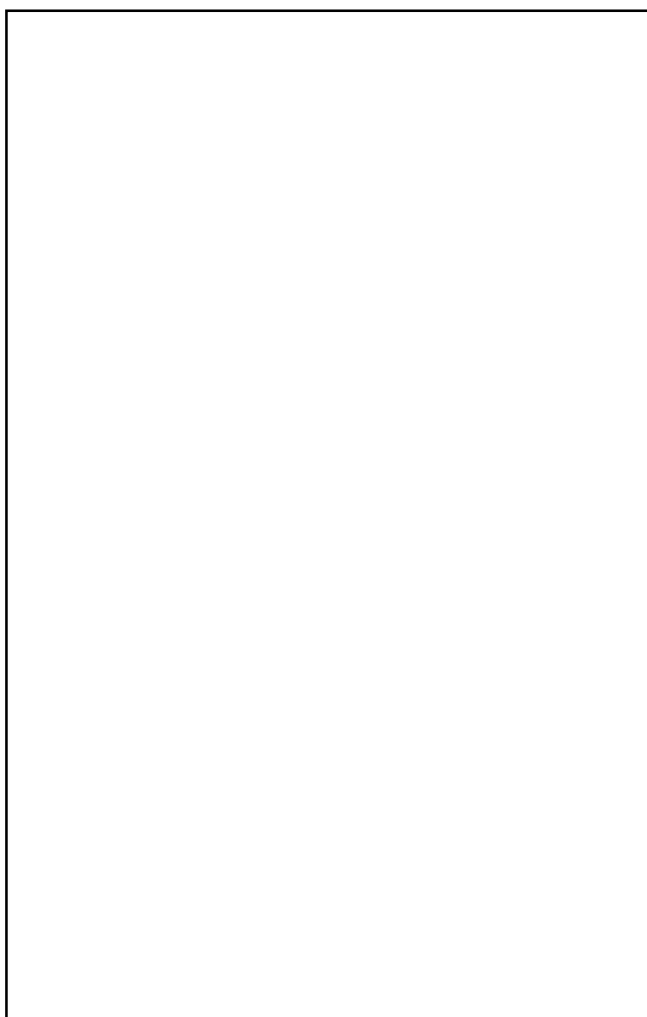
در این مرحله، 3 الویت اصلی روز تعیین می‌شود.

سه وظیفه یا هدفی را انتخاب کنید که بیشترین اهمیت و اولویت را دارند. این وظایف باید وظایفی باشند که در صورت انجام، بیشترین تاثیر مثبت را در کار ت یا زندگی شما خواهند داشت.

تخلیه ذهن

در این قسمت باید هرکاری را که به آن روز اختصاص دارد را یادداشت کرده و انجام دهید. تخلیه ذهن به معنای نوشتن تمام افکار، وظایف، ایده‌ها و نگرانی‌هایی است که در ذهن شما وجود دارد. این فرآیند به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را از پراکندگی افکار رها کنید و تمرکز خود را افزایش دهید.

Brain Dump (تخلیه ذهن)

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write down their thoughts and tasks during the brain dump exercise.

Schedule (زمان بندی)

5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		

در این مرحله، کارهایی که در جدول های بالا نوشتیم را در بازه های زمانی مشخص قرار می دهیم.

این جدول از ساعت 5 صبح الی 11 بامداد را شامل می شود.

باید تعیین کنید که هر کار باید در چه بازه زمانی انجام شود.

این باکس های زمانی را می توانید یک ساعته، یک ساعت و نیم و دو ساعته تعیین کنید.

کارهای را به چه ترتیبی داخل بازه های زمانی قرار دهیم:

1- کارهایی که زیر ده دقیقه زمان می برند، همراه یک دیگر قرارداد شوند.

2- الویت های روز باید در زمانی قرارداد شوند که فرد بیشترین میزان تمرکز را دارد.

3- کارهایی که به هم مرتبط هستند و دریا ری یک مساله هستند، پشت سر هم قرارداد شوند.

اولیت بندی اجرا برنامه ریزی تایم باکسینگ

1- تخلیه ذهن

2- تعیین الویت ها

3- زمان بندی

الویت بندی:

-1

-2

-3

تخلیه ذهن

5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		