



ΟΜΙΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
ΔΗΜΟΥ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
CLUB POUR L' UNESCO  
MUNICIPALITÉ DE MAROUSSI (ATTICA)

ΜΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΟΜΙΛΩΝ,  
ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΚΕΝΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ UNESCO  
MEMBRE DE LA FEDERATION HELLENIQUE  
DES CLUBS ASSOCIATIONS ET CENTRES POUR L' UNESCO

**Σεμινάριο με θέμα:**  
**Διαχείριση και Οργάνωση Χρόνου**  
**Άσκηση Ημερολόγιο Χρόνου:**  
**Φτιάξτε την τέλεια συνταγή για τη μέρα σας!**

**Συστατικά:** π.χ. Οικογένεια, Διάβασμα, Εργασία, Διασκέδαση, Ψώνια κ.α.

**Συχνότητα:** Πόσες φορές την εβδομάδα ξεκινήστε από τις επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες μέχρι τις πιο σπάνιες  
**Ανακατέψτε και έχετε έτοιμη τη συνταγή προς την ευτυχία σας!**

Κάντε την άσκηση για 15' κάθε μέρα για μία εβδομάδα.

**Βήματα:**

1. Χωρίστε την εβδομάδα στις 7 ημέρες. Δώστε σε όλες τον ίδιο χώρο.
2. Θέστε τους στόχους σας γι' αυτή την εβδομάδα και σημειώστε τους στο πρόγραμμα – Σημειώστε τα Βήματα και τις προθεσμίες των στόχων.
3. Ιεραρχήστε τους στόχους σε Α, Β και Γ προτεραιότητας για τη συγκεκριμένη εβδομάδα.
4. Σημειώστε στο πρόγραμμα όλες τις επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες.
5. Συνδέστε τις δραστηριότητες με τα βήματα των στόχων, που έχετε θέσει.
6. Συμπεριλάβετε στο πλάνο και τον μη παραγωγικό χρόνο (μετακινήσεις), αφήστε κενό χρόνο μεταξύ των καθηκόντων.
7. Σημειώστε με άλλο χρώμα τον ελεύθερο χρόνο σας. Πώς θα τον αξιοποιήσετε;
8. Σημειώστε τα διαλείμματά σας.
9. Να την έχετε μαζί σας ή να την ελέγχετε κάθε μέρα.
10. Επιβραβεύστε τον εαυτό σας κάθε φορά, που επιτυγχάνει να ολοκληρώσει το πρόγραμμα / μια εργασία!
11. Αναστοχασμός - Αξιολόγηση. Η ατζέντα της επόμενης εβδομάδας θα πρέπει να γίνεται με βάση την αξιολόγηση της προηγούμενης.

