



فناوری یک دانش- مهارت فوق‌العاده در دنیای امروزی است، اما گاهی لازم است کمی از فناوری فاصله بگیریم و دوباره به سراغ قلم و کاغذ برویم و آن‌ها را با دستان خود لمس کنیم. به طور حتم برنامه‌ریزی به ما کمک می‌کند تا فرد موفق‌تری باشیم، بهره‌وری خود را افزایش دهیم و بهتر بتوانیم از پس کارها بریاییم. به همین دلیل پلنرها یا همان برنامه‌ریزها می‌توانند تا حد زیادی به ما کمک کنند تا به هدفمان برسیم.

شاید بگویید که نرم‌افزارهای برنامه‌ریز زیادی وجود دارند که می‌توانند به راحتی طبق خواسته شما برایتان برنامه‌ریزی کنند، اما این بار می‌خواهیم به سراغ پلنرهای کاغذی قابل چاپ و رایگانی برویم که به شما کمک می‌کنند بدون نیاز به اپ یا کامپیوتر کارهای خود را انجام دهید.

سادگی که در این پلنرهای کاغذی وجود دارد، با اپ‌ها قابل مقایسه نیست. این پلنرها بسیار انعطاف‌پذیرند و هیچ اعلان یا اطلاعیه برای شما نمی‌فرستند تا موجب حواس پرتی شما در انجام کارهایتان شوند. علاوه، نیاز به هیچگونه یادگیری نیست. این پلنرها را چاپ کرده، جاهای خالی آن‌ها را پر کنید و استفاده نمایید. این پلنرها متعلق برخی افراد خاص و به زبان انگلیسی ساده و قابل فهم هستند.

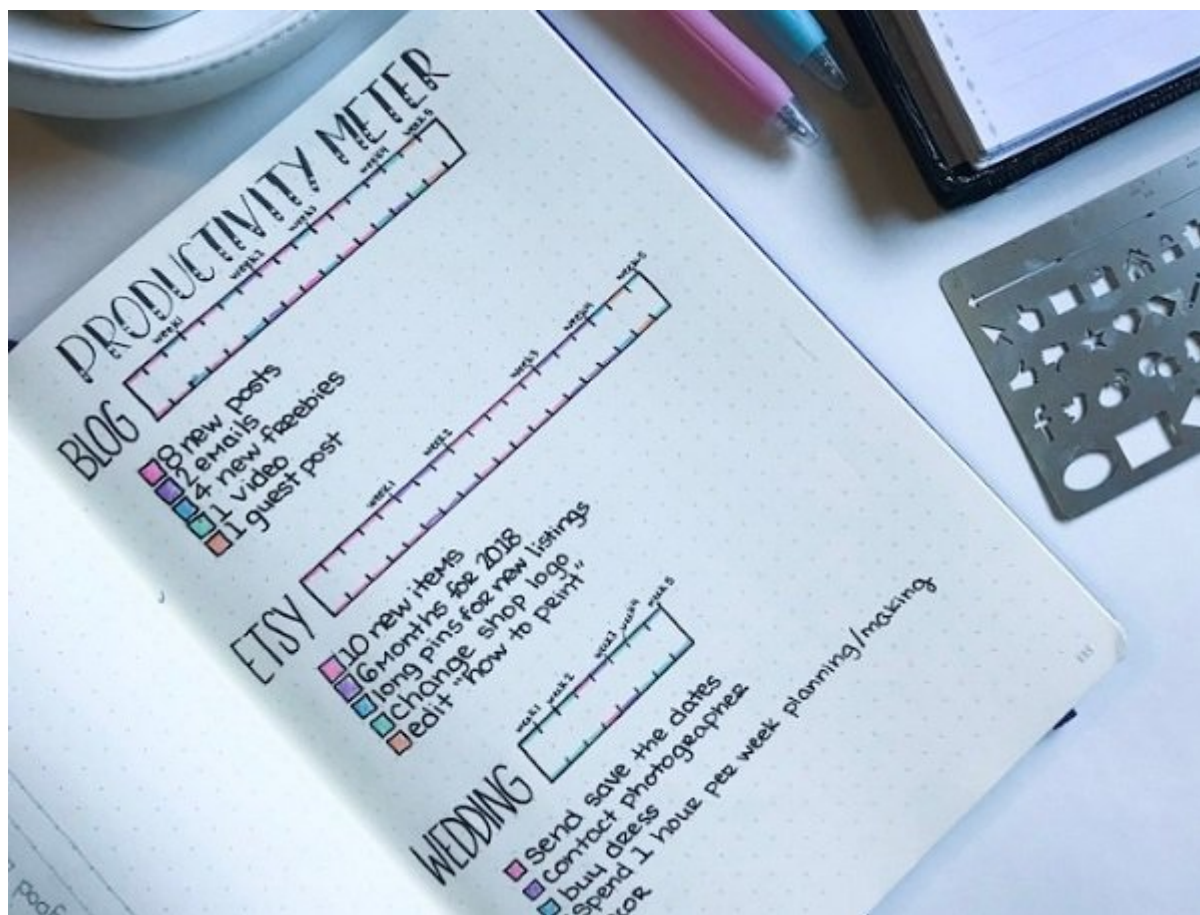


راهکار برنامه ریزی روزانه پائولینا (Paulina Daily Planner): برای روز خود برنامه ریزی کنید و سالم نیز بمانید

پائولینا طراح گرافیک است، او یک پلنر روزانه برای خود تهیه کرده که شما می‌توانید آن را دانلود و چاپ کنید. با وجود آن که این پلنر یک پلنر روزانه محسوب می‌شود، اما کارهای دیگری نیز انجام می‌دهد تا مطمئن شود شما در سلامت و بهترین وضعیت خود به سر می‌برید.

ابتدا تاریخ روز را در داخل صفحه درج کنید و 8 کار مهمی که باید در آن روز انجام دهید را بنویسید. حتی می‌توانید نکات مهم را هم یادداشت کنید. بعد از برنامه‌ریزی، مسئله مهم دیگر سلامت شماست. به همین دلیل، پلنر پائولینا یک چک لیست برای صبحانه، ناهار، شام و میان وعده دارد تا مطمئن شود که هیچ کدام را از قلم نیانداخته‌اید. حتی تصویر 7 لیوان در این پلنر وجود دارد که یادآور نوشیدن 7 لیوان آب در روز است. و همچنین بخش ورزش که شامل روش‌های مختلف برای تناسب اندام است.

در پایان روز، می‌توانید از این پلنر برای آنالیز نحوه انجام کارهایتان استفاده کنید. با پُر کردن چند کادر ساده، می‌توانید بفهمید که چه کارهایی را انجام و به پایان رسانده‌اید. و بعد ارزیابی کنید که آیا روز خوب و پرباری داشته‌اید یا خیر.



سنجه اندازه‌گیری بهره‌وری: اندازه‌گیری بصری و رنگی دستاوردها

معمولاً در مورد پلنرهای کاغذی فقط کافی است قلم را روی کاغذ بگذارید و جاهای خالی را پر کنید. از این رو متر بهره‌وری یا (Productivity Meter) متعلق به Petite Planner به دلیل روش بصری و رنگارنگ آن در برنامه‌ریزی، یک سر و گردن از پلنرهای دیگر بالاتر است. شما این الگو را با فرمت متر افقی یا عمودی دانلود می‌کنید. هر متر مربوط به یک هدف بزرگ است که با انجام وظایف کوچکتر، کامل می‌شود. هر وظیفه رنگ مخصوص خود را دارد. متر را برای هر رنگ به بخش‌های کوچکتر تقسیم کنید. بیرون از تصویر متر، زمانبندی‌ها یا ضرب‌العجل‌ها را بنویسید. هر وقت که کار خود را به پایان رساندید، متر با یک رنگ پر کنید. به طور حتم دیدن این لیست وظایف رنگارنگ احساس رضایتمندی بیشتری را در مقایسه با زمانی که آن را روی یک تکه کاغذ تیک می‌زنید، در شما به وجود می‌آورد.

متر بهره‌وری در واقع شبیه همان " لیست وظایف " است، چون هر دو به شما می‌گویند که چه مقدار از وظایفی که برعهده داشته‌اید را انجام داده‌اید. وقتی متر پُر می‌شود، احساس موفقیت خواهید کرد و می‌دانید که کار بعدی شما چیست.

Last Quarter

Highlights

Next Quarter

The most important thing...

Main goals & next action...

Learnings to take forward...

Next quarter in a few words...

بررسی سه ماهه: ارزیابی اهداف و آموخته‌های خود

این که بگوییم شما باید زندگی خود را ارزیابی کنید و گام‌های بعدی را تعیین نمایید، در حرف آسان است. اما سوال اینجاست که چگونه می‌توان در عمل این کار را انجام داد؟ Quarterly Review یک نسخه کاغذی قابل چاپ و یک راهنمای عالی است که می‌تواند این سوال انتزاعی را به یک سری گام‌های اجرایی و عملی تبدیل نماید.

این پلنر می‌تواند ایده خوبی باشد به شرط آن که هر سه ماه یا 90 روز یک بار به سراغش بروید. برای گرفتن نسخه قابل چاپ و سوالات آن، ابتدا باید ثبت نام کنید که بخش مهم قضیه است. این الگو عملکرد آخرین سه ماه و سه ماه بعد شما را در کنار هم قرار می‌دهد. برخی از سوالات شما را راهنمایی می‌کنند که چگونه عملکرد سه ماهه آخر را پر کنید، برای مثال چه کارهایی خوب پیش رفته‌اند، چه کارهایی را می‌توانستید بهتر انجام دهید، چه چیزهایی برای شما غیرمنتظره بودند، در مورد سه ماهی که گذشت چه احساسی دارید و چه آموزه‌هایی می‌توانند برای پیشرفت در آینده به شما کمک کنند.

بخش دوم این پلنر که مربوط به سه ماهه بعدی است شامل سوالات مشابه است که باید آن‌ها را پر کنید. برای مثال می‌توانید با این سوال شروع کنید که در پایان سه ماهه دوم می‌خواهید چه احساسی داشته باشید، چه اقداماتی را باید به پایان برسانید، اهداف اصلی و یا الویت‌های شما کدامند و سوالاتی از این دست. این پلنر شما را مجبور می‌کند تا هدفی را که در زندگی شما تاثیرگذار و به آن معنا می‌بخشد را مشخص کنید.

شما از طریق این پرسش و پاسخ‌ها، می‌توانید یک تصویر واقع‌گرایانه از نحوه زندگی خود و هدفی که می‌خواهید به آن برسید، داشته باشید. استفاده از این الگوی ارزیابی سه ماهه به شما در پیشرفت و ارتقاء شغلی و همچنین پی بردن به اشتباهاتتان کمک می‌کند. حتی می‌توانید این کار را به صورت گروهی انجام دهید چون این پلنر مناسب کار کارکنان اداری است.

منبع:

[makeuseof](#)

تاریخ انتشار:

01 آذر 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/14149/%D8%B3%D9%87-%D8%B1%D8%A7%D9%87%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D9%85%D9%86%D8%AD%D8%B5%D8%B1-%D8%A8%D9%87-%D9%81%D8%B1%D8%AF-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D8%A7%D9%86%D8%AC%D8%A7%D9%85-%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1-%DA%A9%D8%A7%D8%B1%D9%87%D8%A7-%D9%88-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D8%A8%D9%87%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%D9%88%D8%B1%DB%8C>