



禪

پلنرهای کاغذی را هم امتحان کنید

# سه راهکار منحصر به فرد برای انجام بهتر کارها و افزایش بهرهوری


My daily PLANNER
DATE
12. July 2018
TASKS
Send a report to Susan
Finish presentation
Sign the document
Call Jim
Write a post for blog
NOTES
Use the new logo in a presentation.
be healthy
HYDRATION
EXERCISE
MEALS
BREAKFAST
LUNCH
DINNER
SNACK
summary
ANALYZE YOUR DAY

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 بربیاییم . 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 . بعلاوه، 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.

My daily PLANNER
DATE
12. July 2018
TASKS
Send a report to Susan
Finish presentation
Sign the document
Call Jim
Write a post for blog
NOTES
Use the new logo in presentation
be healthy
HYDRATION
MEALS
BREAKFAST
LUNCH
DINNER
SNACK
EXERCISE
summary
ANALYZE YOUR DAY
Write down below how many tasks you've completed today
YES
OK
NO

# راهکار برنامه ریزی روزانه پائولینا (Paulina Daily Planner):

## برای روز خود برنامهریزی 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 .

## ההבדלים בין מתכנן רגיל לבין מתכנן פטיט: מדידת הפרודוקטיביות שלך

אם .מתכנן זה מאפשר לך לעקוב אחר המשימות שלך בקלות ובמהירות. זה מתאים במיוחד למי שמעדיף תכנון מינימלי ולא רוצה להשקיע זמן רב בתכנון. מדידת הפרודוקטיביות (Productivity Meter) היא תכונה ייחודית שקיימת במתכנן Petite Planner ומאפשרת למשתמשים לעקוב אחר רמת הפרודוקטיביות שלהם לאורך זמן. זה יכול לעזור למשתמשים לזהות דפוסים בהתנהגות שלהם ולשפר את הפרודוקטיביות שלהם בהתאם. בנוסף, מתכנן זה מגיע עם מגוון רחב של תבניות ומדבקות שמאפשרות למשתמשים להתאים אישית את המתכנן שלהם לפי הטעם והצרכים האישיים שלהם. זה יכול לכלול שימוש בצבעים שונים, כתיבה בכתב יד יפה או הוספת מדבקות מעוצבות. בנוסף, מתכנן זה מאפשר למשתמשים לכתוב הערות ותזכורות בקלות ובמהירות. זה יכול לעזור למשתמשים שלא לשכוח משימות חשובות ולהישאר מאורגנים. בסך הכל, מתכנן זה מתאים למי שמחפש מתכנן פשוט ויעיל שמאפשר לו לעקוב אחר המשימות שלו ולשפר את הפרודוקטיביות שלו. אם אתה מחפש מתכנן שמאפשר לך לעקוב אחר המשימות שלך בקלות ובמהירות, מתכנן זה הוא בחירה מצוינת.

אם אתה מחפש מתכנן שמאפשר לך לעקוב אחר המשימות שלך בקלות ובמהירות, מתכנן זה הוא בחירה מצוינת. הוא מתאים במיוחד למי שמעדיף תכנון מינימלי ולא רוצה להשקיע זמן רב בתכנון. מדידת הפרודוקטיביות היא תכונה ייחודית שקיימת במתכנן זה ומאפשרת למשתמשים לעקוב אחר רמת הפרודוקטיביות שלהם לאורך זמן. זה יכול לעזור למשתמשים לזהות דפוסים בהתנהגות שלהם ולשפר את הפרודוקטיביות שלהם בהתאם. בנוסף, מתכנן זה מגיע עם מגוון רחב של תבניות ומדבקות שמאפשרות למשתמשים להתאים אישית את המתכנן שלהם לפי הטעם והצרכים האישיים שלהם. זה יכול לכלול שימוש בצבעים שונים, כתיבה בכתב יד יפה או הוספת מדבקות מעוצבות. בנוסף, מתכנן זה מאפשר למשתמשים לכתוב הערות ותזכורות בקלות ובמהירות. זה יכול לעזור למשתמשים שלא לשכוח משימות חשובות ולהישאר מאורגנים. בסך הכל, מתכנן זה מתאים למי שמחפש מתכנן פשוט ויעיל שמאפשר לו לעקוב אחר המשימות שלו ולשפר את הפרודוקטיביות שלו.

Last Quarter
Highlights
Next Quarter
The most important thing...
Main goals & next action...
Learnings to take forward...
Next quarter in a few words...

## [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

makeuseof

دسته بندی:

عصرشبکه

موفقیتِ و کارآفرینی

تاریخ انتشار :

11:25 - 01/09/1397

برچسب:

پلنر - برنامهریزهای کاغذی - پلنرهای رایگان - الگوهای برنامهریزی قابل چاپ - برنامه ریزی - متر بهرهوری - افزایش بهره وری - بهره وری - بهره وری شخصی - انقلاب بهره وری - برنامه ریز - برنامهریز

---

نشانی

□□□□: 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