

Vryskutskrywer Tydbepenningsgids

Gebruik hierdie gids om jou week realisties te beplan en jou take doeltreffend te bestuur.

My Top 3 take per dag

Maandag

1. _____
2. _____
3. _____

Dinsdag

1. _____
2. _____
3. _____

Woensdag

1. _____
2. _____
3. _____

Donderdag

1. _____
2. _____
3. _____

Vrydag

1. _____
2. _____
3. _____

My fokusblokke vir die week

Beplan jou gefokusde werktyd — skryf hier jou tydblokke neer.

Datum	Begintyd	Eindtyd	Fokusprojek

My wit ruimte- en energiebeplanning

Wat gee my energie? (Skryf minstens 3 dinge neer)

1. _____
2. _____
3. _____

Wanneer en hoe gaan ek tyd maak vir rus en herstel?

Weeklikse oorsig en besinning

Wat het hierdie week gewerk?

Wat het my teruggehou?

Een ding wat ek volgende week anders gaan doen:
