



نمونه ابزار برنامه‌ریزی موثر

توضیحات مربوط به این ابزار از طریق لینک زیر قابل مشاهده است:

<https://ecomotive.ir/1398/05/14/effective-scheduling/>

روز ساعت	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه
۸:۰۰	حضور در محل کار	انجام کارهای اداری	دانشگاه	حضور در محل کار	سفر نصف روزه کاری	حضور در محل کار	ورزش
۹:۰۰							
۱۰:۰۰							
۱۱:۰۰							
۱۲:۰۰	استراحت و ناهار	استراحت و ناهار	استراحت و ناهار	استراحت و ناهار	استراحت و ناهار	استراحت و ناهار	تفریح و طبیعت گردی
۱۳:۰۰							
۱۴:۰۰	انجام پروژه کاری	نوشتن پایان نامه	حضور در محل کار	دانشگاه	مطالعه		
۱۵:۰۰							
۱۶:۰۰	کلاس دانشگاه	مطالعه	ورزش	مهمانی	ورزش	انجام کارهای خانه	
۱۷:۰۰							
۱۸:۰۰	ورزش				ورزش		