

Thời gian biểu 1 ngày

Ghi khối cố định trước, rồi đặt việc nặng vào giờ đỉnh, rồi chừa khoảng đệm cho việc phát sinh.

Zero To Hero
zerotohero135.com

Ngày/...../.....

Giờ đỉnh của tôi (xem bài quản trị năng lượng)

Các khối trong ngày

Giờ	Loại khối	Việc cụ thể	Xong
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐
			☐

Loại khối: Cố định (ngủ, đi lại, ăn, họp lặp lại) · Nặng (giờ đỉnh, chỉ một việc) · Cần người · Vừa · Đệm (ít nhất khoảng 1 giờ) · Nhẹ hoặc nghỉ.

Ví dụ giả định (làm từ 8 đến 17 giờ, tổng 540 phút): 08:00–09:30 việc nặng (90) · 09:30–09:45 nghỉ (15) · 09:45–11:45 họp, việc cần người (120) · 11:45–13:00 ăn trưa, nghỉ (75) · 13:00–14:30 việc vừa (90) · 14:30–15:30 khoảng đệm (60) · 15:30–17:00 việc nhẹ, ghi việc cho mai (90).

Cuối ngày (5 phút): khối nào lệch, vì sao?

Phiếu về cách xếp lịch làm việc, không thay thế bác sĩ. Nếu bạn ngủ kém hoặc mệt kéo dài nhiều tuần, hãy đi khám.

Tuần từ ngày đến ngày

Khối	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Cố định							
Việc nặng (giờ đỉnh)							
Việc cần người							
Việc vừa							
Khoảng đệm							
Việc nhẹ hoặc nghỉ							

Xem lại cuối tuần (khoảng 10 phút)

Khối nào hay lệch nhất

Một chỉnh nhỏ cho tuần sau