

روش به انجام رساندن کارها (GTD)

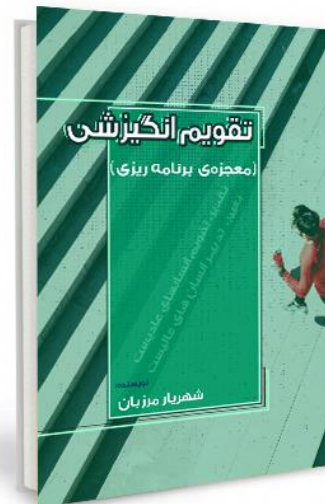
مراحل انجام برنامه ریزی به روش GTD	
	مکتوب کردن کارها و اهداف
	انتخاب اهداف قابل اجرا و حذف اهداف خارج از دسترس
	اولویت بندی اهداف انتخابی
	یادداشت گام های لازم برای نیل به هر هدف (TO DO لیست)
	سازمان دهی کارها و اهداف
	بررسی



دوره تکنیک های برنامه ریزی از زهرا شفیعی

۱. مقدمه: اصول اساسی و کلی در برنامه ریزی های روزانه
۲. تکنیک ۱: روش برنامه ریزی به روش نویل مدورا
۳. تکنیک ۲: برنامه ریزی به روش بولت ژورنال
۴. تکنیک ۳: برنامه ریزی به روش به انجام رساندن کارها GTD
۵. تکنیک ۴: برنامه ریزی روزانه داوینچی (Da Vinci)
۶. تکنیک ۵: اولویت بندی ماتریس آیزنهاور (اهمیت و فوریت)
۷. تکنیک ۶: روش تایم بلاکینگ (روش ایلان ماسک)
۸. تکنیک ۷: روش boost
۹. تکنیک ۸: تکنیک پومودورو
۱۰. تکنیک ۹: روش تقویم انگیزشی (دکتر مرزبان)

برای دیدن سایر تکنیک ها (کلیک کنید)



کتاب چاپی تقویم انگیزشی، معجزه ی برنامه ریزی (اثر دکتر شهربار مرزبان)

- ✓ جداول ماهیانه (برای ۱۲ ماه)
- ✓ جدول شروع ماه
- ✓ چک لیست ماهیانه
- ✓ جدول یادداشت ۳۰ روز
- ✓ جدول های هفتگی
- ✓ چک لیست های هفتگی
- ✓ چک لیست ارزیابی پایان ماه
- ✓ توجه به تمام ابعاد زندگی
- ✓ کتاب با جلد سخت، رنگی و کیفیت چاپ عالی

برای دانلود بخش اول کتاب (کلیک کنید)

برای دیدن ویدیو معرفی کتاب (کلیک کنید)

برای سفارش کتاب (کلیک کنید)