



CoachingHer

Lezione 1 - Foglio di lavoro Gestione del tempo e organizzazione

1. Ecco come si presenta attualmente la mia giornata (compilare il modulo):

Ora	Attività
6 – 8	
8 – 10	
10 – 12	
12 – 14	
14 – 16	
16 – 18	
18 – 20	
20 – 22	

2. Ecco come voglio organizzare la mia giornata: (scrivi cambiamenti realistici o nuove abitudini)

3. Cosa mi stressa di più?

4. Il mio obiettivo per la prossima settimana:

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i pareri espressi sono esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per