

# Övning: Veckoplan

---

## Mål

Du lär dig göra upp en veckoplan som stöder din vardag och hjälper dig att ta hand om de saker som är viktiga för dig.

## Anvisning

1. Välj det planeringsverktyg som fungerar för dig. En kalender och en att göra-lista fungerar för många. Du kan göra listan i ett häfte eller använda mallen i slutet av övningen.
2. Anteckna saker du kommit överens om, såsom studiemöten, arbetsskift och hobbyer.
3. Anteckna distansarbete eller tid för självständiga studier. Om du studerar, tänk på vilka tider som är bäst för att studera. Reservera mer studietid i din kalender än du tror att du behöver. Du kan använda dessa tider för uppgifter du ligger efter med eller uppgifter som är mer mödosamma än du räknat med.
4. Anteckna sedan minst en meningsfull sak eller en sak som ger dig glädje i planen. Det kan vara tid med närstående, hobbyer, att gå ut i naturen eller vad som helst som är viktigt för dig.
5. Schemalägg med mycket tid, då kollapsar inte planen så snart det sker en förändring.
6. Avsätt tillräckligt med tid för att komma igång och för övergångar mellan uppgifter. Kom ihåg pauser.
7. Avsätt också tid för planering och schemaläggning under veckan. Är det bäst för dig att göra upp planen i god tid redan på fredagen? Eller är det bättre att göra det på söndagen strax före den nya veckan börjar? Eller vill du börja veckan med att på måndagen göra upp planen?