

קורס לומדים להרגע, שיעור 4

דף עבודה מס' 2: ניהול זמן

שאלה 1: מהם פעילויות הרבוע השני שלך?

א. מהם הפעילויות השייכות לרבע השני שלו היית עושה אותם באופן קבוע, זה היה מביא לשינוי לטובה בחייך האישיים?

ב. מהם הפעילויות השייכות לרבע השני שלו היית עושה אותם באופן קבוע, זה היה מביא לשינוי לטובה בחייך המקצועיים או העסקיים?

שאלה 2: למי או למה אתה צריך ללמוד להגיד לא כדי לפנות את הזמן הזה?

שאלה 3: איזה סמכויות אתה יכול להאציל ולמי, כדי לפנות את הזמן הזה?



ד"ר דליה רזניצקי
מדענית, מנחה ומרצה
אימון התודעה
כלים לחיים שמחים ובריאים יותר

