

## Ⓒ طرق تقييم الجدول اليومي /

- < ما هي الأنشطة التي قمت بها اليوم، وكان من الواجب القيام بها؟  
.....
- < ما هي الأنشطة التي قمت بها اليوم، وكان من المفروض عدم القيام بها؟  
.....
- < هل قضيت الساعة الأولى من وقتك اليومي بصورة فعّالة؟  
.....
- < ما هو الوقت الأكثر إنتاجية في يوم عملك؟ ولماذا؟  
.....
- < ما هو الوقت الأقل إنتاجية في يوم عملك؟ ولماذا؟  
.....
- < ما هي المقاطعات التي حصلت معك اليوم وتعد من أكثر مضيعات الوقت؟  
.....

محبكم: أبو أسامة

[www.Abo-osamah.com](http://www.Abo-osamah.com)  
[Z-M3@HOTMAIL.COM](mailto:Z-M3@HOTMAIL.COM)

