رایگان • قابل چاپ

پلنر برنامه‌ریزی روزانه، هفتگی و ماهانه

ابزاری ساده برای اینکه هدف‌هایتان را به کارهای روزانه تبدیل کنید، اولویت‌ها را گم نکنید و هر هفته پیشرفت خود را بسنجید.

- پلنر روزانه با ۳ اولویت اصلی و جدول ساعت به ساعت
- پلنر هفتگی با ردیاب عادت‌ها
- پلنر ماهانه و صفحه هدف‌گذاری
- برنامه هفتگی کسب و کار برای مدیران

راهنمای استفاده

چطور از این پلنر بیشترین نتیجه را بگیریم؟

1. **از بالا به پایین برنامه بریزید:** اول هدف ماهانه را بنویسید، بعد آن را به هدف‌های هفتگی و در نهایت به کارهای روزانه بشکنید.
2. **هر روز فقط ۳ اولویت:** سه کاری را بنویسید که اگر امروز فقط همین‌ها انجام شوند، روز موفقی داشته‌اید. بقیه کارها در فهرست کارها قرار می‌گیرند.
3. **برنامه را شب قبل بنویسید:** ۱۰ دقیقه پایان هر روز را برای مرور امروز و نوشتن برنامه فردا کنار بگذارید.
4. **به کارها زمان بدهید:** در جدول ساعت به ساعت برای کارهای مهم بازه زمانی مشخص رزرو کنید تا کارهای فوری جای کارهای مهم را نگیرند.
5. **عادت‌ها را ردیابی کنید:** در ردیاب هفتگی، هر روز که عادتی را انجام دادید خانه آن را علامت بزنید. پیوستگی مهم‌تر از شدت است.
6. **بازبینی هفتگی:** آخر هفته بررسی کنید چه چیزی خوب پیش رفت، چه چیزی نه و هفته بعد چه چیزی را تغییر می‌دهید.
7. **برای کسب و کار:** صفحه «برنامه هفتگی کسب و کار» را برای هدف فروش، جلسات کلیدی و شاخص‌های عملکرد تیم استفاده کنید.

پیشنهاد چاپ

صفحات را در اندازه A4 چاپ کنید. صفحه پلنر روزانه را برای هر روز و صفحه هفتگی را برای هر هفته یک نسخه چاپ کنید و همه را در یک کلاسور نگه دارید.

یادداشت هدف اصلی من در این فصل

پلنر روزانه

امروز را آگاهانه برنامه‌ریزی کنید

تاریخ: _____

روز هفته: _____

۳ اولویت اصلی امروز

۱

۲

۳

فهرست کارها

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

تماس‌ها و پیگیری‌ها

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

بابت چه چیزی امروز سپاسگزارم؟

برنامه ساعت به ساعت

۶:۰۰

۷:۰۰

۸:۰۰

۹:۰۰

۱۰:۰۰

۱۱:۰۰

۱۲:۰۰

۱۳:۰۰

۱۴:۰۰

۱۵:۰۰

۱۶:۰۰

۱۷:۰۰

۱۸:۰۰

۱۹:۰۰

۲۰:۰۰

۲۱:۰۰

۲۲:۰۰

یادداشت‌ها

حال امروز من

ضعیف ○ ○ ○ ○ ○ عالی

مهم‌ترین کار فردا

پلنر هفتگی

هدف‌های هفته را به برنامه روزانه تبدیل کنید

هفته: از _____ تا _____

شنبه

یکشنبه

دوشنبه

سه‌شنبه

چهارشنبه

پنجشنبه

جمعه

هدف‌های این هفته

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

ردیاب عادت‌ها و بازبینی هفته

پیوستگی، رمز تغییر پایدار است

ردیاب عادت‌های هفته

عادت	ش	ی	د	س	چ	پ	ج
مطالعه ۲۰ دقیقه							
ورزش							
نوشتن برنامه فردا							

این هفته چه چیزی خوب پیش رفت؟

چه چیزی طبق برنامه پیش نرفت؟

چه چیزی یاد گرفتم؟

هفته بعد چه چیزی را تغییر می‌دهم؟

امتیاز من به این هفته (از ۱۰)

۱ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ۱۰

پلنر ماهانه

نمای کلی ماه و رویدادهای مهم

ماه: _____

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه

هدف‌های اصلی این ماه

۱

۲

۳

رویدادها و تاریخ‌های مهم

برنامه هفتگی کسب و کار

ویژه مدیران و صاحبان کسب و کار

هفته: _____

هدف فروش این هفته

هدف: ..... محقق‌شده: .....

مهم‌ترین تصمیم این هفته

شاخص‌های کلیدی عملکرد (KPI)

شاخص	هدف	واقعی	اختلاف	اقدام اصلاحی
تعداد سرنخ (لید) جدید				
نرخ تبدیل به مشتری				
میانگین مبلغ فروش				
پیگیری مشتریان قبلی				

جلسات کلیدی

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

کارهایی که به تیم واگذار می‌کنم

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

مشکلات و موانع

ایده‌ها برای رشد