

# TIDSANALYS

**Mall för tidsanalys av en vecka. Ange aktivitet i kvartar.**

Steg 1 - Skriv hur du använder din tid timme för timme. Du kan ta med endast arbetstid eller även privat tid.

Steg 2 - Summera per kategori och summera fördelningen av din tid i procent (%).

Steg 3 - Jämför hur du använder din tid med den lista på mest värdeskapande aktiviteter som du skrivit ner. Vilka förändringar vill du göra? Sätt mål.

Tid	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR	SÖN
6.00							
7.00							
8.00							
9.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							