

چالش دوره‌ی روش برنامه‌ریزی و غلبه بر اهمال‌کاری

| مدت زمان | شرح جلسه | شماره جلسه | ردیف |
|---------------------|-------------------------------------------------|------------|-----------|
| ۸ دقیقه و ۵۲ ثانیه | مقدمه و مفاهیم اولیه روش برنامه‌ریزی | جلسه اول | روز اول |
| ۱۵ دقیقه و ۱۱ ثانیه | اهمیت برنامه‌ریزی داشتن | | |
| ۱۲ دقیقه و ۵ ثانیه | تعریف برنامه‌ریزی | جلسه دوم | روز دوم |
| ۱۲ دقیقه و ۱۲ ثانیه | تعریف هدف | | |
| ۱۳ دقیقه و ۴۰ ثانیه | هرم نیازهای مازلو | جلسه سوم | روز سوم |
| ۲ دقیقه | نیازهای اسکارف و تعیین هدف | | |
| ۵ دقیقه و ۳۰ ثانیه | هدف‌گذاری به روش SMART | | |
| ۳ دقیقه و ۳ ثانیه | چرا برنامه‌ریزی‌های ما شکست می‌خورند؟ | جلسه چهارم | روز چهارم |
| ۱۰ دقیقه و ۲۹ ثانیه | چه کسی حق دارد برای دانش‌آموز برنامه‌ریزی کند؟ | | |
| ۶ دقیقه و ۳۷ ثانیه | چگونگی موفقیت در برنامه‌ریزی: گام ۱- خودشناسی | | |
| ۴ دقیقه و ۳۷ ثانیه | معرفی دفتر برنامه‌ریزی و چرایی آن | | |
| ۴ دقیقه و ۱۷ ثانیه | اهمال‌کاری و راه حل کلی رفع آن | جلسه پنجم | روز پنجم |
| ۹ دقیقه و ۲۴ ثانیه | تکنیک اول غلبه بر اهمال‌کاری | | |
| ۱۲ دقیقه و ۴ ثانیه | تکنیک دوم غلبه بر اهمال‌کاری | | |
| ۱۰ دقیقه و ۳۸ ثانیه | چگونگی موفقیت در برنامه‌ریزی: گام ۲- شناخت رقبا | جلسه ششم | روز ششم |
| ۱۴ دقیقه و ۳۵ ثانیه | چگونگی موفقیت در برنامه‌ریزی: گام ۳- واحد زمانی | | |

| | | | |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------|---------------------|
| روز هفتم | جلسه هفتم | نحوه‌ی پر کردن دفتر برنامه‌ریزی | ۲۰ دقیقه و ۵۵ ثانیه |
| روز هشتم | جلسه هشتم | چگونگی موفقیت در برنامه‌ریزی: گام ۴- رعایت اصول | ۱۰ دقیقه و ۵۸ ثانیه |
| | | اصول کاربردی برنامه‌ریزی در قالب ضرب المثل (ادامه گام ۴) | ۱۴ دقیقه و ۴۵ ثانیه |
| | | انواع و مدل‌های برنامه‌ریزی | ۴ دقیقه و ۶ ثانیه |
| روز نهم | جلسه نهم | بازبینی برنامه | ۴ دقیقه و ۶ ثانیه |
| | | روش جمع‌بندی و جزئیات مهم آن | ۹ دقیقه و ۴۳ ثانیه |
| | | انواع جمع‌بندی | ۱ دقیقه و ۳۶ ثانیه |
| | | جمع‌بندی بقچه‌ای | ۲ دقیقه و ۲۶ ثانیه |
| روز دهم | جلسه دهم | جمع‌بندی املت قارچ | ۹ دقیقه و ۲۶ ثانیه |
| | | جمع‌بندی زیگوراتی | ۵ دقیقه و ۳۱ ثانیه |
| | | ابزارها و قوانین جمع‌بندی | ۵ دقیقه و ۲۳ ثانیه |