

# TIDSCOACHENS PLANERINGSMALL FÖR ATT SKAFFA JULFLOW

DATUM	AKTIVITET	TIDSÅTGÅNG	HUR?	NY TIDSÅTGÅNG	VEM?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

# TIDSCOACHENS PLANERINGSMALL FÖR ATT SKAFFA JULFLOW

DATUM	AKTIVITET	TIDSÅTGÅNG	HUR?	NY TIDSÅTGÅNG	VEM?
21					
22					
23					
24					

## FÖRSLAG PÅ AKTIVITETER

leta fram julsakerna  
ta fram luciakläder, tvätta,  
stryka, rätt storlek?  
städa, damma  
slå in alla paket  
handla julmaten  
köpa julklappar  
köpa julgran

adventspynta  
klä granen  
dekorera utomhus

baka pepparkakor  
baka kakor  
göra julgodis  
baka lussekatter  
göra pepparkakshus  
koka skinkan  
laga Jansson  
trilla köttbullar

gå på/ha adventsfika  
gå på luciafirande  
se på juls skyltning  
gå på julottan  
gå på julkonsert  
gå på luciafirande  
gå på julmarknad

se på julfilm  
skriva önskelistor till tomten  
skicka julkort/hälsningar  
julpyssla

## HUR DU SKA ANVÄNDA DENNA PLANERINGSMALL

Tanken med denna planeringsmall är att den ska vara till hjälp för att i förväg se allt du vill eller behöver göra under december. Den ska resultera i att du får #julflow2015. Mallen hjälper dig att se nya möjligheter för hur julen kan bli precis det du önskar istället för en jakt på tid att hinna med.

När du gör din lista över aktiviteter du anser dig behöva göra/vill göra under december kan du i förväg placera ut vilken dag de ska göras, hur lång tid aktiviteten kommer ta, finns det ett alternativt tillvägagångssätt från hur du brukar göra, resulterar det i minskad tidsåtgång och slutligen vem ska göra uppgiften.

**Tankeexempel 1:** Du och din partner behöver handla julklappar. Du vet av erfarenhet att detta brukar ta en hel dag (8 timmar) på stan för att hinna köpa julklappar till alla på er lista. Finns det något annat sätt att göra det på för att minska tidsåtgången? Ja! Ni skulle kunna göra det på nätet istället. Tidsåtgången blir nu istället låt oss säga tre (3) timmar. Ni sparar alltså fem (5) timmar och dessutom kan ni dricka glögg under tiden.

**Tankeexempel 2:** Hela familjen ska tillsammans klä granen och ställa fram alla tomtarna . Detta brukar ta er fyra (4) timmar. Du vill gärna vara med eftersom du har en bild av hur du vill att granen ska se ut. Istället väljer du att trilla köttbullar medan du överlåter arbetet helt åt barnen. Tidsåtgången är densamma men fler saker har blivit gjorda.

En mysig december önskar jag er alla! Dorotea Pettersson, tidscoach