



# Tidsregistrering

”Hvad bruger du din tid på?”

## ARBEJDSARK

Spørgsmålet lyder måske enkelt, men ofte er vores hverdag fyldt med små tidsrøvere, som vi slet ikke tænker over. Denne øvelse hjælper dig til at finde ud af, hvad din tid går med, og om noget i din hverdag måske skal laves om.

Vi har alle kun 24 timer i døgnet, så for at vælge noget til, må man som oftest vælge noget andet fra. Eller hvad? Nogle gange kan lidt bedre planlægning, mere struktur eller andre småjusteringer være lige det, der skal til for at lette (tids) presset.

Måske bliver du overrasket over, hvor meget af din tid, der går til aktiviteter, der kunne planlægges anderledes. Eller måske spotter du et par tidsrøvere, du slet ikke var bevidst om før. Måske kan du få øje på et oplagt sted at klemme lidt læsning ind. Og måske finder du ud af, hvorfor du aldrig føler, tiden helt slår til.

På næste side finder du et skema, som du skal bruge til at tidsregistrere din hverdag. Du vælger selv, hvor detaljeret du vil udfylde dit eget skema.

Ideen med at tidsregistrere er først og fremmest at give dig en oversigt over, hvad du egentlig går og bruger din tid på – og hvornår du har tid til dig selv – og til at læse.

God fornøjelse.

### Øvelse:

Som forberedelse til RO(man)TID-forløbet bedes du registrere, hvad du bruger din tid på. Du skal minimum tidsregistrere for tre dage – og gerne flere. Vælg gerne så repræsentative dage som muligt dvs. de dage, der bedst afspejler din typiske hverdag.

Notér ca. hver halve time, hvad du har brugt tiden på. Vent ikke med at notere dit tidsforbrug til om aftenen eller dagen efter, da du risikerer at glemme, hvad du egentlig har brugt tiden på.

Når du har udfyldt registreringsskemaet, skal du inddele dine registreringer i følgende kategorier:

1. Arbejdstid
2. Tid med familie og venner
3. Tid til daglige opgaver og rutiner
4. Tid til mig selv

Farvelæg kategorierne med hver sin farve (brug evt. overstregningstuscher). Kan du ane et mønster i dine tidsregistreringer?

**TIDSSKEMA****DAG:**

06 - 07	
07 - 08	
08 - 09	
09 - 10	
10 - 11	
11 -12	
12 - 13	
13 - 14	
14 - 15	
15 - 16	
16 - 17	
17 - 18	
18 - 19	
19 - 20	
20 - 21	
21 - 22	
22 - 23	
23 - 00	
00 - 01	