

Indhold

Forord · 5

Forfatterens forord · 9

Indledning · 11

KAPITEL 1

Hvad er effektivitet? · 17

KAPITEL 2

Værdier og mål · 25

KAPITEL 3

Prioritering – har du travlt med det rigtige? · 35

KAPITEL 4

Tidsoptimisme · 51

KAPITEL 5

Tidsregistrering · 61

KAPITEL 6

Tidsbudgettet · 71

KAPITEL 7

Planlægning · 79

KAPITEL 8

Øg din effektivitet – nye vaner og motivation · 93