

فيتضمن التخطيط تنبؤ الشخص بالالتزامات المستقبلية، وتخصيص الوقت للقيام بها، بحيث تتمثل الخطوة الأولى في عمل الآتي: تحديد المهام المترتبة عليه. العلم والدراية بالمواعيد النهائية لتسليم الأبحاث على سبيل المثال. تحديد المدة الزمنية اللازمة لإنهاء المهام المترتبة على الشخص. عمل جدول دراسي يجب على الطالب أن يقوم بتقييم جدولته الدراسي الحالي، كما يجب عليه الأخذ بعين الاعتبار الأمور الآتية: تحديد الساعات المخصصة للدراسة أسبوعياً. تخصيص وقت للاستراحة يُفضل بأن يخصص الشخص وقتاً للاستراحة من الدراسة، بحيث تكون مدة الاستراحة من خمس إلى عشر دقائق، ومحاولة الشخص قدر الإمكان عدم الإطالة في وقت الاستراحة؛ فيمكنه تخصيص هذا الوقت لأكل وجبة خفيفة، أو القيام بتمارين التمدد. أو قراءة بحث طويل، ولذلك يُفضل بأن يقوم الطال بتقسيم المشاريع أو المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة، وعملها على فتراتٍ متقطعة، كما يُفضل بأن يقوم بإتمام المهام التي تتطلب وقتاً أقل في البداية. تجنب المماثلة والتأجيل يواجه العديد من الأشخاص مشكلة تأجيل القيام بالمهام، كما يقوم أغلب طلاب الجامعات بتأجيل القيام بالمهام المترتبة عليهم، وجزء آخر يُسيطر التوتر عليهم مما يحدهم من القيام بالمهام المترتبة عليهم.