

فيتضمن التخطيط تنبؤ الشخص بالالتزامات المستقبلية، وتحصيص الوقت للقيام بها، بحيث تمثل الخطوة الأولى في عمل الآتي: تحديد المهام المترتبة عليه. العلم والدراسة بالمواعيد النهائية لتسليم الأبحاث على سبيل المثال. تحديد المدة الزمنية اللازمة لإنتهاء المهام المترتبة على الشخص. عمل جدول دراسي يجب على الطالب أن يقوم بتقدير جدوله الدراسي الحالي، كما يجب عليه الأخذ بعين الاعتبار الأمور الآتية: تحديد الساعات المخصصة للدراسة أسبوعياً. تحصيص وقت للاستراحة يفضل 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 تحصيص هذا الوقت لأكل وجبة خفيفة، أو القيام بتمارين التمدد. أو قراءة بحث طويل، ولذلك يُفضل بأن يقوم الطالب بتقسيم المشاريع أو المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة، وعملها على فترات متقطعة، كما يُفضل بأن يقوم بإتمام المهام التي تتطلب وقتاً أقل في البداية. تجنب المماطلة والتأجيل يواجه العديد من الأشخاص مشكلة تأجيل القيام بالمهام، كما يقوم أغلب طلاب الجامعات بتأجيل القيام بالمهامات المترتبة عليهم، وجاء آخر يُسيطر التوتر عليهم مما يحدّهم من القيام بالمهام المترتبة عليهم.