

GESTIONE CREATIVA DELLA VITA



◆ Un po' di tempo per me ◆

OBIETTIVO

Incoraggiare le mamme a iniziare a usare le tecniche di gestione del tempo, pianificando le loro attività.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Alla fine della settimana pianificate un programma per la settimana seguente (scheda "programma settimanale, più opzioni"). Durante la settimana, segnate quali attività/compiti avete completato e rivedete quali attività non avete completato. Cercate di realizzare anche un piano mensile (scheda "programma mensile"). Pianificate le attività previste e aggiungetene di nuove man mano. Mettetela in un posto dove possa essere vista ogni giorno e segnate/crociate, colorate i giorni/le attività che svolgete. Assicuratevi di programmare del tempo per voi stessi (e per il vostro partner) su base settimanale/mensile.

Utilizzate la scheda ("Check-in settimanale") per rivedere il vostro successo.

Il nostro suggerimento: Guardare un film o leggere un libro: " I don't know how she does it " - libro di Allison Pearsons o film tratto da questo libro (trailer del film: https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&ab_channel=eOnefilms)

Il libro/film parla di una madre che si destreggia tra matrimonio, figli e lavoro (e che riesce a dormire). Vi suona familiare? J

Il nostro suggerimento: prendetevi del tempo per voi stesse e colorate un mandala. Nel frattempo fate una revisione della settimana o del mese scorsi. Pensate alla vostra gestione del tempo, ritenete di aver avuto abbastanza tempo per tutte le attività programmate? Dovreste cambiare qualcosa?

GESTIONE CREATIVA DELLA VITA



◆ Revisione della ruota della vita ◆

OBIETTIVI

- Per determinare quanto siete attualmente soddisfatti delle diverse dimensioni della vita.
- Confrontare i risultati con la prima valutazione effettuata in classe.
- Stabilire nuovi obiettivi.

PREPARAZIONE

Effettuate questa revisione dopo che sono trascorsi uno o due mesi dal primo esercizio della ruota della vita.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Utilizzate le stesse sfere della vostra vita utilizzate nella prima attività per confrontare i risultati.

Per le istruzioni, vedere il passo 2 della Parte 1 dell'attività "La ruota della vita Mandala".

- La vostra soddisfazione nelle diverse dimensioni della vita è migliorata?
 - Avete portato a termine i vostri obiettivi o vi siete avvicinati a raggiungerli?
- Stabilite nuovi obiettivi. Per le istruzioni, vedere il passo 4, parte 1, dell'attività "La ruota della vita Mandala". È anche possibile utilizzare diverse tecniche per la definizione degli obiettivi fornite nel materiale per lo studio autonomo (disponibile sulla piattaforma web Need To Connect).

