

# CREATIEF LEVENSMANAGEMENT



## ◆ Tijd voor jezelf ◆

### DOELSTELLINGEN

Aanmoedigen van moeders om tijdmanagementtechnieken te gaan gebruiken en hun activiteiten te plannen.

### BESCHRIJVING IMPLEMENTATIE

Plan aan het einde van de week een planning voor de volgende week (sjabloon Weekplanner, meerdere opties). Markeer gedurende de week welke activiteiten/taken je hebt voltooid en bekijk welke activiteiten je misschien niet hebt voltooid. Probeer ook een maandplan te maken (template Maandplanner). Plan geplande activiteiten in en voeg gaandeweg nieuwe toe. Leg het op een plek waar je het elke dag kunt zien en markeer/kruis, kleur de dagen/activiteiten die voorbijgaan. Plan wekelijks/maandelijks wat tijd in voor jezelf (en je partner). Gebruik de sjabloon (wekelijkse check-in) om na te gaan hoe succesvol je was. Onze suggestie: Kijk een film of lees een boek: "I don't know how she does it" - boek van Allison Pearsons of film gebaseerd op dit boek (movie trailer: [https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&ab\\_channel=eOnefilms](https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&ab_channel=eOnefilms)) Het boek/de film gaat over een moeder die jongleert met huwelijk, kinderen en werk (en slapen). Klinkt bekend?

*Onze suggestie:* Neem tijd voor jezelf en kleur een mandala. Maak ondertussen een herziening van de afgelopen week, maand. Denk eens na over je time management, heb je het gevoel dat je genoeg tijd had voor al je geplande activiteiten? Moet je iets veranderen?

# CREATIEF LEVENSMANAGEMENT



## ◆ Herziening van het levenswiel ◆

### DOELSTELLINGEN

- Vaststellen hoe tevreden je momenteel bent met verschillende levensdimensies.
- Resultaten vergelijken met de eerste evaluatie die in de groep hebt gedaan.
- Om nieuwe doelen te stellen.

### VOORBEREIDING

Voer deze herziening uit ongeveer twee maanden na de eerste levenswieloefening.

### BESCHRIJVING IMPLEMENTATIE

Gebruik dezelfde levensdimensies als in de eerste activiteit om de resultaten te vergelijken.

Zie stap 2 van deel 1 van de activiteit "Het Mandala levenswiel " voor instructies.

- Is jouw tevredenheid in verschillende dimensies van het leven verbeterd?
- Heb je je doelen bereikt of ben je nu dichterbij het bereiken ervan?

Stel nieuwe doelen op. Zie stap 4 deel 1 van de activiteit "Het Mandala levenswiel " voor instructies. Je kunt ook verschillende technieken gebruiken voor het stellen van doelen in het omgedraaide lesmateriaal (beschikbaar op het NTC-web platform).

