



Modul 5

Kreativno upravljanje življenja

Skupinske aktivnosti



Sofinancira
Evropska unija

Podpora Evropske Komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.

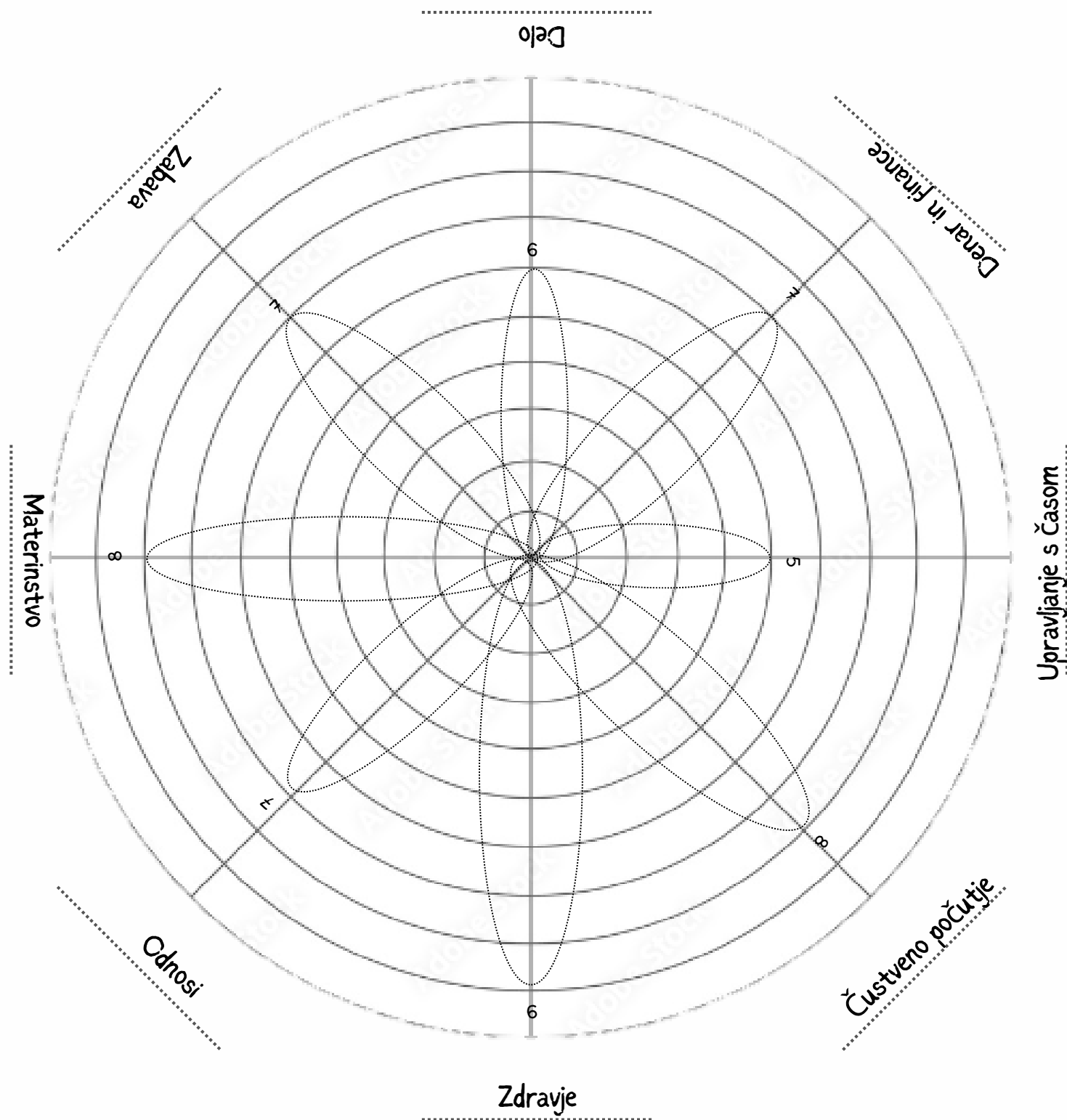
moje misli, ideje

upravljanje z
življenjem

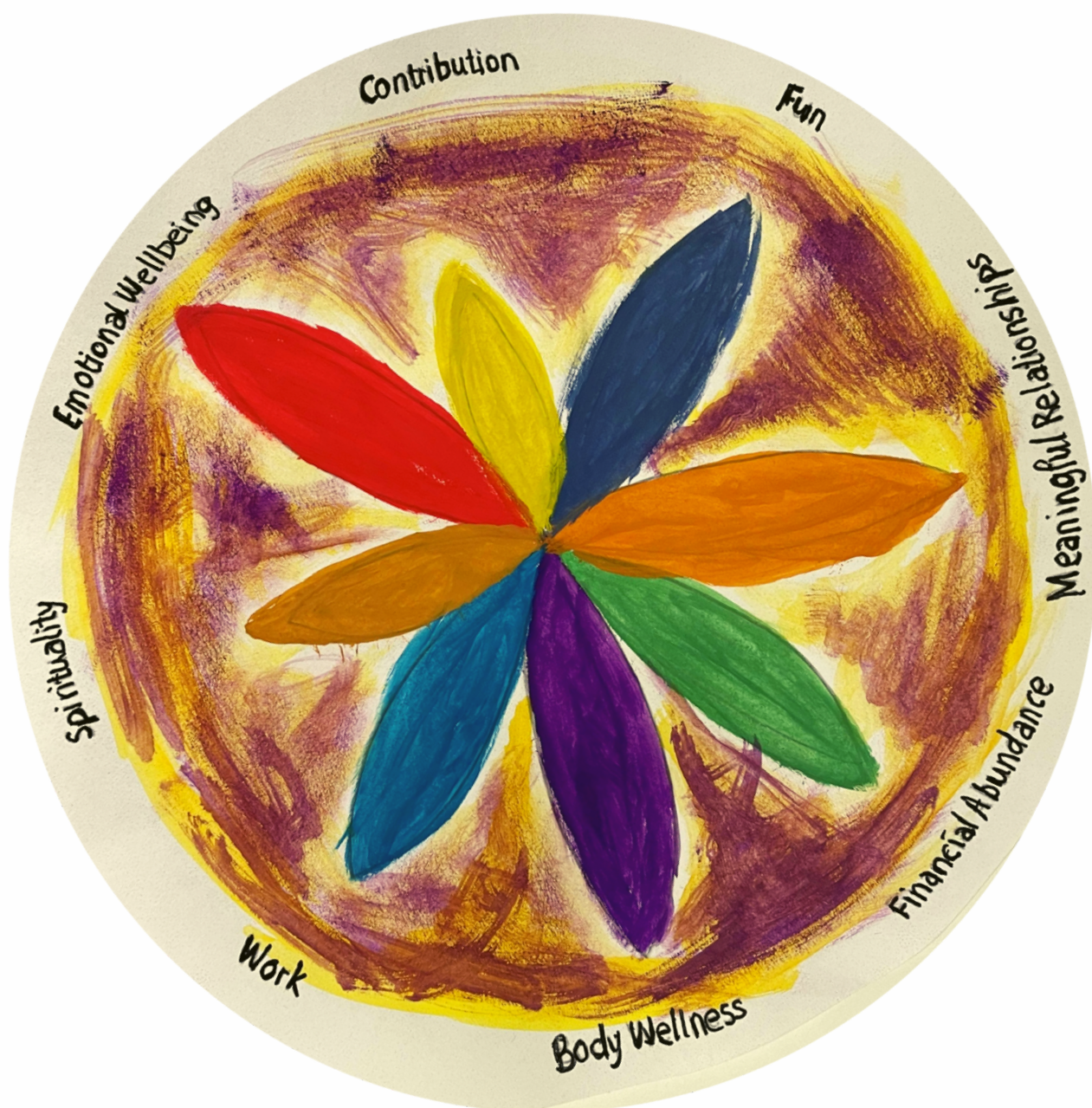
upravljanje časa

zapiski:

Kolo življenja primer

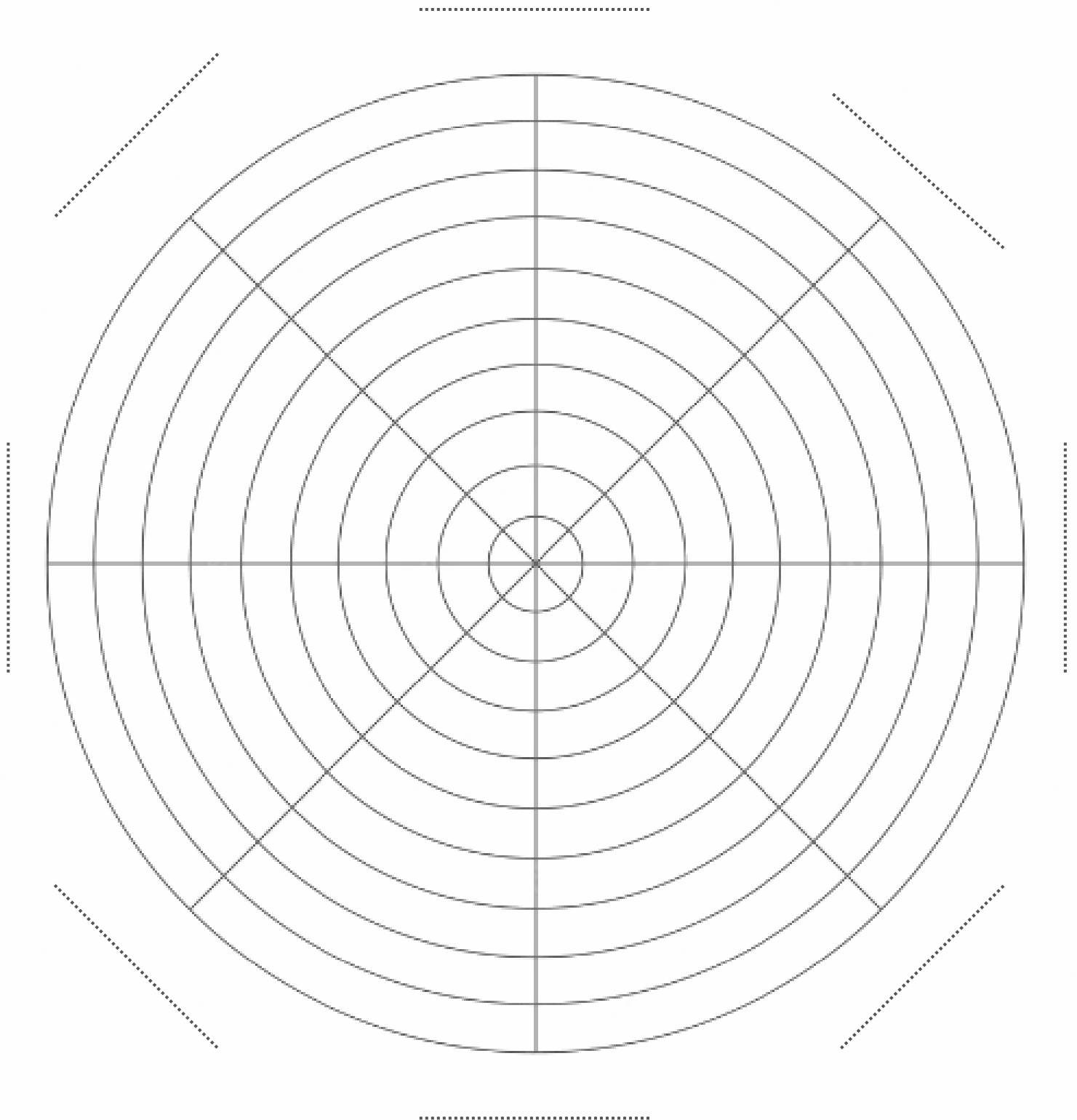


Kolo življenja primer



moje kolo življenja

Datum: _____



Shranite to predlogo za pregled v prihodnosti

Dimenzija Življenja 1:

Dimenzija Življenja 1:

Dimenzija Življenja 2:

Dimenzija Življenja 2:

Dimenzija Življenja 3:

Dimenzija Življenja 4:

ocene

Dimenzija Življenja 5:

Dimenzija Življenja 6:

Dimenzija Življenja 7:

Dimenzija Življenja 7:

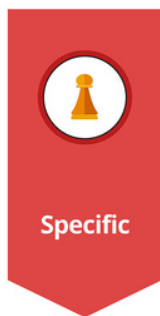
Dimenzija Življenja 8:

Dimenzija Življenja 8:

postavljanje ciljev

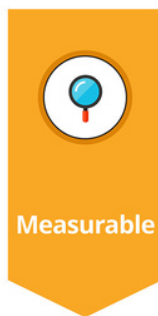
SMART GOALS

SMART



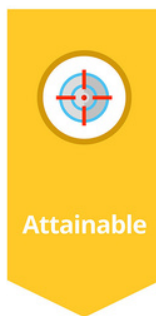
Specific

specifičen
Kaj je vaš cilj?



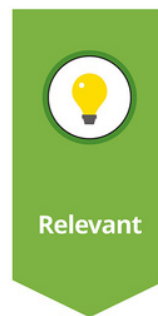
Measurable

merljiv
Kako boste merili
vaš napredek?



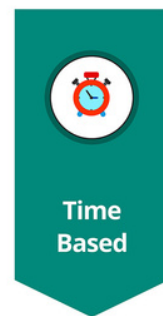
Attainable

dosegljiv
Kako boste
dosegli cilj?
Pripravite
načrt!



Relevant

relevanten
Kako vam bo
ta cilj pomagal?



Time
Based

Časovno omejen
Kdaj boste
dosegli cilj?

SMART cilji

primer

Dimenzija življenja:

Zdravje

Moj cilj je:

Piti več vode! Spila bom 6 kozarcev na dan.

Napredek bom merila z:

Napredek bom merila z vodenjem dnevnika (v telefonu, planerju) koliko kozarcev sem spila vsak dan.

Cilj bom dosegla tako, da:

1. Bom imela steklenico pri sebi, tako da bom videla koliko sem spila.
2. Nastavila si bom opomnik, da se bom spomnila piti na vsaki 2 uri.

To pomaga pri dosegu mojega cilja, ker:

Ta cilj mi bo pomagal, da sem bolj zdrava, imam več energije in lepšo kožo.

Cilj bom dosegla do (datum):

Cilj bom dosegla do petka 15. 5.

SMART cilji

Dimenzija življenja:

Moj cilj je:

Napredek bom merila z:

Cilj bom dosegla tako, da:

To pomaga pri dosegu mojega cilja, ker:

Cilj bom dosegla do (datum):

SMART cilji

Dimenzija življenja:

Moj cilj je:

Napredek bom merila z:

Cilj bom dosegla tako, da:

To pomaga pri dosegu mojega cilja, ker:

Cilj bom dosegla do (datum):

SMART cilji

Dimenzija življenja:

Moj cilj je:

Napredek bom merila z:

Cilj bom dosegla tako, da:

To pomaga pri dosegu mojega cilja, ker:

Cilj bom dosegla do (datum):

SMART cilji

Dimenzija življenja:

Moj cilj je:

Napredek bom merila z:

Cilj bom dosegla tako, da:

To pomaga pri dosegu mojega cilja, ker:

Cilj bom dosegla do (datum):

SMART cilji

Dimenzija življenja:

Moj cilj je:

Napredek bom merila z:

Cilj bom dosegla tako, da:

To pomaga pri dosegu mojega cilja, ker:

Cilj bom dosegla do (datum):

SMART cilji

Dimenzija življenja:

Moj cilj je:

Napredek bom merila z:

Cilj bom dosegla tako, da:

To pomaga pri dosegu mojega cilja, ker:

Cilj bom dosegla do (datum):

SMART cilji

Dimenzija življenja:

Moj cilj je:

Napredek bom merila z:

Cilj bom dosegla tako, da:

To pomaga pri dosegu mojega cilja, ker:

Cilj bom dosegla do (datum):

Dnevni osebni urnik

DATUM:

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Idealni dnevni osebni urnik

06:00

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

Upravljanje s časom

Opravlila, ki jih lahko prepustim drugim ali
izpustim

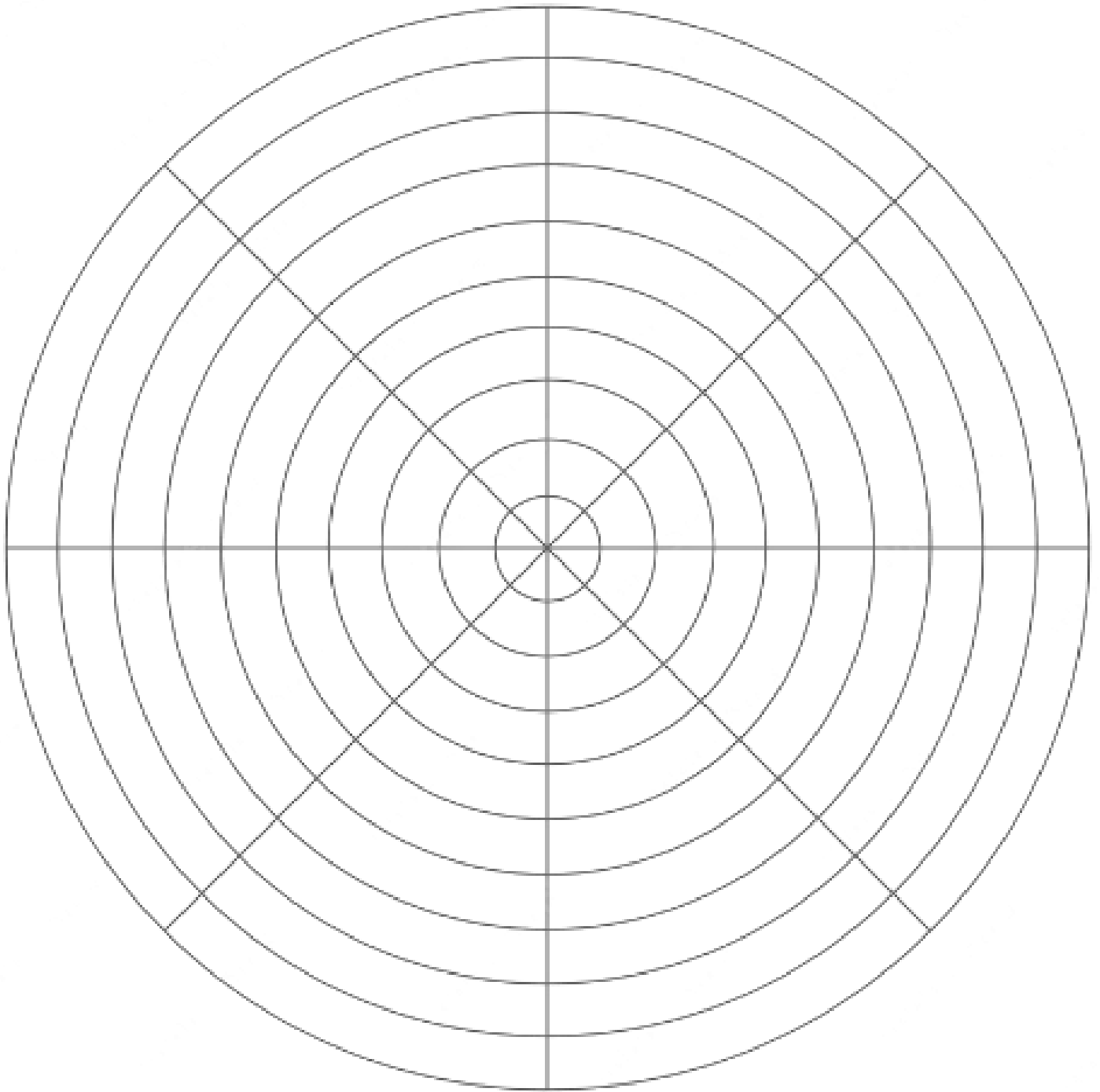
Prioritete

Kdo mi lahko pomaga in na katerih področjih?

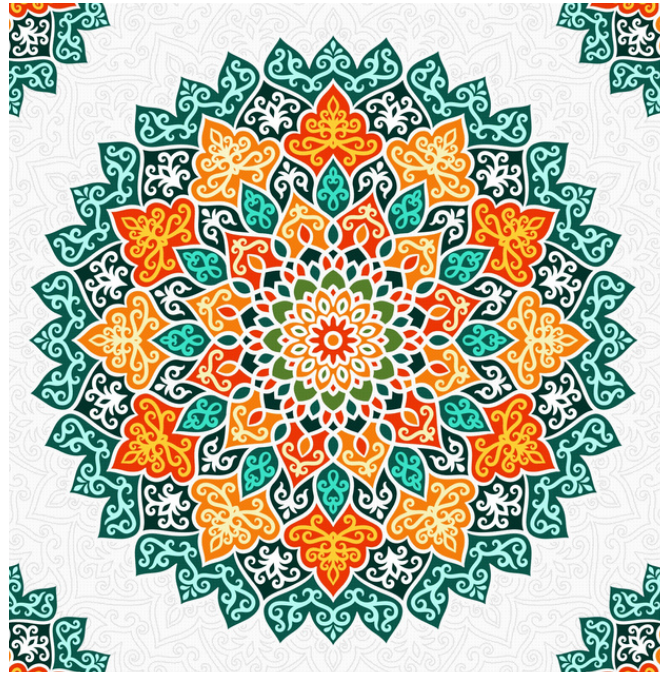
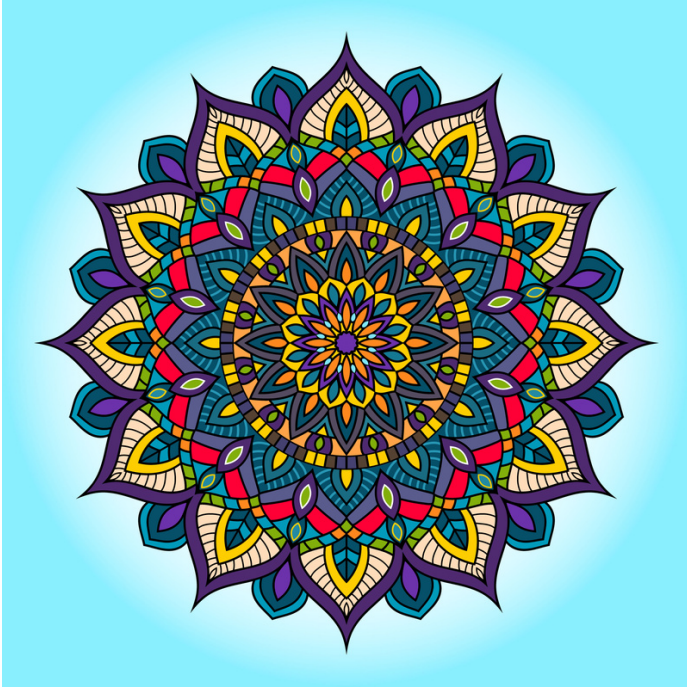
Nasveti

Uporabljajte planer
Držite se zastavljenega plana
Imejte seznam opravil
Znate reci NE!
Nagradite se.

moje kolo življenja Mandala



ideje



ideje vzorcev

