



Modul 5

Kreativno upravljanje življenja

Domača naloga

KREATIVNO UPRAVLJANJE ŽIVLJENJA



◆ Čas zame ◆

CILJI

Pomagati materam, da začnejo uporabljati tehnike upravljanja časa in načrtovati svoje aktivnosti.

OPIS IZVAJANJA

Ob koncu tedna načrtujte urnik za naslednji teden (predloga Tedenski planer, več možnosti). Med tednom označite katere aktivnosti/naloge ste opravili in preglejte katerih aktivnosti morda niste opravili.

Poskusite izdelati tudi mesečni načrt (predloga Mesečni planer). Načrtujte predvidene aktivnosti in sproti dodajajte nove. Postavite ga nekam, kjer ga boste lahko vsak dan videli in označite/prečrtajte, pobarvajte dneve/aktivnosti, ko bodo minili. Poskrbite, da boste tedensko/mesečno načrtovali nekaj časa zase (in za svojega partnerja).

Uporabite predlogo (Tedenski pregled) in preverite, kako uspešni ste bili.

Naš predlog: Oglejte si film ali preberite knjigo: "Ne vem, kako ji uspeva" – knjiga avtorice Allison Pearsons ali film, posnet po tej knjigi (napovednik: https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&ab_channel=eOnefilms).

Knjiga/film govori o materi, ki žonglira med zakonom, otroki in službo (ter spanjem). Se vam zdi znano? © Naš predlog: Vzemite si čas zase in pobarvajte mandalo. Medtem naredite pregled preteklega tedna, meseca. Razmislite o svojem upravljanju časa. Ali menite, da ste imeli dovolj časa za vse načrtovane aktivnosti? Bi morali kaj spremeniti?

TEDENSKI PLANER

Teden _____

PONEDELJEK

TOREK

SREDA

ČETRTEK

PETEK

SOBOTA/NEDELJA

TEDENSKI PLANER

Teden :

Tedenska
agenda

Nedelja

Ponedeljek

Torek

Sreda

Četrtek

Petek

Sobota

Tedenski navdih:

Tedenski planer

Teden:

Mesec:

Tedenske prioritete

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Opomniki

Notes

Nedelja	Sobota	Petek	Četrtek	Sreda	Torek	Ponedeljek

MESEČNI PLANER

LETO :

MESEC :

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SO	NED

SEZNAM OPRAVIL

ZAPISKI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

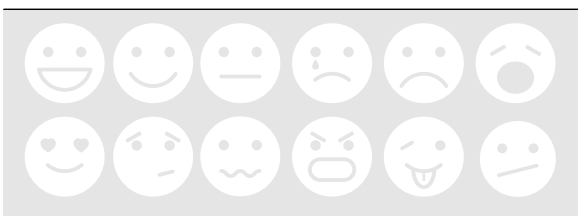
Tedenski pregled

DATUM _____

MOJA NAJ 3 OPRAVILA TEGA TEDNA

- _____
- _____
- _____

TA TEDEN SE POČUTIM



NASLEDNJI TEDEN ŽELIM

NAJBOLJ NAVDIHUJOČE SREČANJE,
KI SEM GA IMELA TA TEDEN

OPRAVILA, KI SEM JIH TA TEDEN
DOSEGLA

NAJBOLJŠA STVAR TEGA TEDNA

OCENA TEDNA



KREATIVNO UPRAVLJANJE ŽIVLJENJA



◆ Revizija kolesa življenja ◆

CILJI

- Ugotoviti, kako zadovoljni ste trenutno z različnimi dimenzijami življenja.
- Primerjava rezultatov s prvo vajo Kolo življenja, opravljenim na skupinskem delu.
- Postaviti nove cilje.

PRIPRAVA

To vajo opravite po enem ali dveh mesecih od prve vaje Kolo življenja.

OPIS IZVAJANJA

Za primerjavo rezultatov uporabite iste dimenzije življenja kot pri prvi aktivnosti.

Za navodila glejte 1. del aktivnosti, Korak 2. Kolo življenja Mandala.

- Ali se je vaše zadovoljstvo z različnimi dimenzijami življenja izboljšalo?
- Ali ste uresničili svoje cilje ali ste se približali njihovi uresnitvi?

Postavite nove cilje. Za navodila glejte 1. del aktivnosti, Korak 4, Kolo življenja Mandala. Uporabite lahko tudi različne tehnike za postavljanje ciljev, ki so na voljo v obrnjenem gradivu (na voljo na spletni platformi Povezujmo se).

moje kolo življenja

Datum: _____

The image shows a large circular life wheel template. It consists of a central point with several concentric circles radiating outwards. A vertical line, a horizontal line, and two diagonal lines (forming an 'X') intersect at the center, dividing the wheel into eight equal sectors. The outermost circle is a solid line, while the inner circles are also solid. Surrounding the entire circular structure are four dotted lines, one on each side (top, bottom, left, right), which serve as guides for cutting out the wheel. The top and bottom dotted lines are horizontal, while the left and right ones are vertical.