

MEINE NÄCHSTE WOCH

Beschreibung

Diese Aktivität hilft Ihnen, Ihre Zeit zu planen, Aufgaben zu organisieren und sich selbst zu motivieren. Sie soll Sie anregen, vor Beginn einer neuen Woche darüber nachzudenken, was Sie tun müssen/wollen und es in einer Liste aufzuschreiben.



Benötigte Zeit

10 - 30 Minuten

Hängt davon ab, wie detailliert die Tätigkeit ausgeführt wird.

Allein oder gemeinsam?

für 1 Person



Benötigtes Material

Stift und Papier
(oder ausgedruckte Liste)

Praktische Tipps

- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor.
- Denken Sie bei der Planung Ihrer Woche nicht nur an Aufgaben, die erledigt werden müssen, sondern auch an Aktivitäten, die Ihnen gut tun und für die Sie sich Zeit nehmen wollen
- Lassen Sie diese Aktivitäten am Wochenende zu einem Ritual werden: Der Blick zurück und der Blick nach vorn.
- Entwickeln Sie Ihren eigenen Stil und Ihre eigene Strategie: Wie detailliert schreiben Sie die Aktivitäten auf? Planen Sie die Woche als Ganzes oder für jeden Tag?

Quelle

Wisamar

Lernziele



- Ziele und Aufgaben festlegen
- die Woche strukturieren
- Bewusstsein schaffen für Erreichtes/Erledigtes

Anleitung

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich auf die kommende Woche zu konzentrieren. Halten Sie auch Ihre Termine für die Woche bereit.

Am Anfang ist es hilfreich, mit Bleistift zu schreiben, damit Sie leicht Änderungen vornehmen können.

Füllen Sie nun den Wochenplan Schritt für Schritt aus:

- Welche **Termine** haben Sie an welchem Tag?
- Welche **Aufgaben** haben Sie zu erledigen? (zu Hause, in der Familie, im Ehrenamt ...)
- Mit wem wollen Sie sich **treffen**?
- Was wollen Sie **für sich selbst** tun? (Entspannung, Wohlbefinden, Freude)
- Welche **Digital Ageing Aktivitäten** wollen Sie sich vornehmen?
- Wann möchten Sie **aktiv sein**? (Sport, Wandern ...)
- Welche **Veranstaltungen** würden Sie gerne besuchen? (Musik, Theater, Markt, lokale Feste, Kirche)



Vielleicht beginnen Sie die kommende Woche mit einem Rückblick: Was waren die schönen Momente der vergangenen Woche, was vielleicht die weniger schönen? Und warum?

Erwartete Ergebnisse

- Verbessertes Zeitmanagement
- Gesteigerte Zufriedenheit

MEINE NÄCHSTE WOCHE

Datum:

Montag ✓

Dienstag ✓

Mittwoch ✓

Donnerstag ✓

Freitag ✓

Wochenende ✓

Notizen
