

KITA MANO SAVAITĖ

Aprašymas

Ši veikla padeda planuoti laiką, organizuoti užduotis ir save motyvuoti. Jos tikslas – paskatinti jus pagalvoti, ką turite ir (arba) norite nuveikti prieš prasidedant naujai savaitei bei tam pasidaryti sąrašą.



Trukmė

10 – 30 min.

Priklauso nuo to, kaip išsamiai atliekama užduotis.

Aplinka

Individuali



Priemonės

rašiklis ir popierius
(arba atspausdintas sąrašas)

Praktiniai patarimai

- Neprisiimkite per daug.
- Planuodami savaitę, galvokite ne tik apie užduotis, kurias reikia atlikti, bet ir apie veiklą, kuri jums naudinga ir kuriai norite skirti daugiau laiko.
- Tegul ši veikla tampa savaitgalio ritualu: Žvilgsnis atgal ir žvilgsnis į ateitį.
- Susikurkite savo stilių ir strategiją: kaip detalai užsirašote veiklas? Ar planuojate visą savaitę, ar kiekvieną dieną?

Mokymosi tikslai



- Nusistatyti tikslus ir užduotis
- Planuoti savaitę
- Atkreipti dėmesį į tai, ką pavyko pasiekti/įvykdyti

Instrukcijos

Akimirką sutelkite dėmesį į ateinančią savaitę. Taip pat turėkite po ranka savaitės susitikimus. Pradžioje naudinga rašyti pieštuku, kad galėtumėte lengvai atlikti pakeitimus. Dabar žingsnis po žingsnio pildykite savaitės planą:

- Kokie susitikimai kurią dieną yra numatyti?
- Kokias užduotis turite atlikti? (namuose, šeimoje...)
- Su kuo norite susitikti?
- Ką norite nuveikti dėl savęs? (atsipalaidavimas, gera savijauta, džiaugsmas)
- Kokias veiklas, susijusias su skaitmeninėmis technologijomis, planuojate?
- Kada norėtumėte užsiimti aktyvia veikla? (sportuoti, pasivaikščioti...)
- Kokiuose renginiuose norėtumėte dalyvauti? (muzikos šventės, teatras, turgus, miesto šventės, bažnyčia)



Galbūt naują savaitę pradėsite nuo atsigręždami atgal: Kokie buvo geri praėjusios savaitės momentai, o kokie mažiau malonūs? Ir kodėl?

Šaltinis

Wisamar

Numatomi rezultatai

- Geresnis laiko valdymas
- Didesnis pasitenkinimas

KITA MANO SAVAITĖ

Data:

Pirmadienis ✓

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Antradienis ✓

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Trečiadienis ✓

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Ketvirtadienis ✓

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Penktadienis ✓

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Savaitgalis ✓

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Užrašai
