

Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα σας βοηθά να προγραμματίσετε το χρόνο σας, να οργανώσετε τα καθήκοντά σας και να παρακινήσετε τον εαυτό σας. Στόχος είναι να σας κάνει να σκεφτείτε τι πρέπει/θέλετε να κάνετε πριν από την έναρξη μιας νέας εβδομάδας και να το καταγράψετε σε μια λίστα.

Μαθησιακοί Στόχοι



- Καθορισμός στόχων και καθηκόντων
- Δομή της εβδομάδας
- Δημιουργήστε επίγνωση του τι έχει επιτευχθεί/πραγματοποιηθεί

Χρόνος που Απαιτείται



10 - 30 λεπτά
Εξαρτάται από το πόσο λεπτομερώς γίνεται η δραστηριότητα.

Υλικά που Απαιτούνται



στυλό και χαρτί
(ή εκτυπωμένη λίστα)

Περιβάλλον Μάθησης

Ατομική δραστηριότητα

Καθοδήγηση Βήμα προς Βήμα

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να επικεντρωθείτε στην εβδομάδα που έρχεται. Επίσης, κρατήστε πρόχειρα τα ραντεβού σας για την εβδομάδα.

Στην αρχή, θα ήταν καλό να γράφετε με μολύβι, ώστε να μπορείτε εύκολα να κάνετε αλλαγές.

Τώρα συμπληρώστε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα βήμα προς βήμα:

- Ποια ραντεβού έχετε για κάθε ημέρα;
- Ποιες εργασίες έχετε να κάνετε; (στο σπίτι, στην οικογένεια, στην εθελοντική εργασία ...)
- Ποιον θέλετε να συναντήσετε;
- Τι θέλετε να κάνετε για τον εαυτό σας; (χαλάρωση, ευεξία)
- Ποιες δραστηριότητες Digital Ageing προγραμματίζετε;
- Πότε θα θέλατε να δραστηριοποιηθείτε; (αθλητισμός, περπάτημα ...)
- Ποιες εκδηλώσεις θα θέλατε να παρακολουθήσετε; (μουσική, θέατρο, αγορές, τοπικά φεστιβάλ, εκκλησία)



Μπορείτε να ξεκινήσετε το σχεδιασμό της επόμενης εβδομάδας με μια αναδρομή: Ποιες ήταν οι καλές στιγμές της περασμένης εβδομάδας, και ίσως οι λιγότερο ευχάριστες; Και γιατί;

Πρακτικές Συμβουλές

- Μην το παρακάνετε.
- Όταν σχεδιάζετε την εβδομάδα σας, μην σκέφτεστε μόνο τις εργασίες που πρέπει να γίνουν, αλλά και τις δραστηριότητες που σας κάνουν καλό και για τις οποίες θέλετε να βρείτε χρόνο.
- Αφήστε αυτή τη δραστηριότητα να γίνει τελετουργικό το Σαββατοκύριακο: Κοιτάξτε προς τα πίσω και κοιτάξτε μπροστά.
- Αναπτύξτε το δικό σας στυλ και τη δική σας στρατηγική: πόσο λεπτομερώς καταγράφετε τις δραστηριότητες; Σχεδιάζετε την εβδομάδα στο σύνολό της ή για κάθε ημέρα;

Αναμενόμενα Αποτελέσματα

- Βελτίωση της ικανότητας διαχείρισης του χρόνου
- Αυξημένη ικανοποίηση

Πηγή

Wisamar



Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ημερομηνίες:

✓

Δευτέρα

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

✓

Τρίτη

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

✓

Τετάρτη

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

✓

Πέμπτη

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

✓

Παρασκευή

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

✓

Σ/Κ

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Σημειώσεις
