

**JAK
JEDNOCZEŚNIE
ZORGANIZOWAĆ
PRACĘ ZDALNĄ I ZADBAĆ
O SIEBIE -
WYZWANIE DLA MAM !**

**KARTA PRACY
DZIEŃ 1**



MamaPracujeZdalnie.pl



*Po pierwsze - witaj w
wyzwaniu!!
Brawa dla Ciebie -
podniosłaś rękawicę i
stałaś w szrankach:)*

Na szczęście nie będziemy tu z niczym walczyć, ale raczej postaramy się z miłością i uważnością przyrzeć sobie pod różnymi kątami i dokonać drobnych modyfikacji.

No to zaczynamy - zadanie pierwsze - audyt produktywności! Osobiście nie lubię ani audytów, ani procedur ani tym bardziej cały czas być produktywna na 500% - bo to nieżyciowe i niehumanitarne jest.

Ale za to lubię czasem spojrzeć prawdzie w oczy (albo w lustro) i dzisiaj właśnie Cię poproszę, żebyś to zrobiła. Spytaj dziewczyn, z którymi pracuję na co dzień - szczerą jestem czasem do bólu, i nie dlatego że lubię być wredna, ale wręcz przeciwnie - uważam, że lepiej wiedzieć na czym stoję - wtedy mogę coś z tym zrobić.



Zapraszam Cię więc dzisiaj przed lustro:)

Spójrz na swój “typowy” dzień..

OK, wiem, że nie ma czegoś takiego jak
“typowy dzień”, ale podejdź do tego
zadania metodycznie.

Na przykład przypomnij sobie ostatni
piątek (to niedawno było;), albo w ogóle
kilka ostatnich dni “roboczych” i wyciągnij
średnią:)

Jeżeli spojrzysz w to lustro (i prawdzie w
oczy), z totalną szczerością (ale bez
oceniania - tego nie robimy:)), na pewno
zobaczysz jak mniej więcej rozkłada się
twoje “zużycie czasu”.

ZADANIE 1

Najprościej będzie do tego zadania użyć całkiem zwykłej tabelki

Po prostu wypełnij ją po kolei czynnościami, które wykonujesz w ciągu dnia, jak leci.

Prosta rzecz, a może Ci pomóc w objęciu wzrokiem stanu obecnego.

- po kolei pisz co robisz przez cały dzień i ile czasu Ci to zajmuje - możesz się zorientować w pewnym momencie, że któraś czynność się powtarza zastraszająco często
- zaznacz w ostatniej kolumnie co prywatne i to co zawodowe
- a na koniec możesz podkreślić podobne czynności jakimiś kolorami, i zsumować je
- jeżeli masz czas i chcesz sobie lepiej zwizualizować - zrób z nich bloki o rozmiarach proporcjonalnych do ilości czasu, jaki poświęcasz na daną czynność

TABELKA: Audyt ProduktYWności

CZYNNOŚĆ	CZAS (min)	Prywatna / zawodowa

ZADANIE 2

Wybierz 1 pożeracz czasu

Co niepokojącego widzisz?
Powtarzające się niekorzystne schematy?
Czegoś jest za dużo?
Coś jest za bardzo?

CO JEST TWOIM POŻERACZEM CZASU??

- Jakaś czynność, która jest po prostu bezproduktywna i spędzasz na nią za dużo godzin?
- Coś, co robisz Ty, a wcale nie musisz?
- Może to zrobić za Ciebie ktoś inny?
- Coś, co zajęłoby Ci mniej czasu, gdyby zaangażować siewcę chaosu (np.: dziecko??) do jego ogarnięcia?

WYBIERZ 1 RZECZ, Z KTÓRĄ CHCESZ PRACOWAĆ

ZADANIE 3

Co Ci pomoże?

Skoro już wiesz co i jak pożera NAJBARDZIEJ Twój czas (ważne, żebyś wybrała 1 rzecz) - wymyśl jak możesz sobie pomóc i co będziesz robić OD DZIŚ, żeby pozbyć się tego nawyku/schematu/zachowania/działania..

- Może będziesz nastawiać budzik kiedy wejdiesz do wanny bo inaczej spędzisz tam 2 godziny?
- Może poprosisz kogoś żeby odciągał Cię od telewizora?
- Może zdecydujesz się wyłączać telefon przy posiłkach z rodziną bo wtedy ani z nimi nie jesteś ani nie pracujesz produktywnie?

Nazwij to i zapisz!!



DO WRZUCENIA NA GRUPĘ:

No dobra, to teraz prosta rzecz: scalasz wnioski z Zadania 2 i Zadania 3 w zdaniu poniżej i wpisujesz na grupie w komentarzu pod dzisiejszym video (tylko to zdanie, nic więcej!):

Spędzałam _____ czasu dziennie (lub tygodniowo jeśli wolisz), robiąc _____.
Będę _____ żeby pomóc sobie odzyskać ten czas.



Alina Gwoździewicz | Mama Pracuje Zdalnie

www.MamaPracujeZdalnie.pl

MamaPracujeZdalnie@gmail.com