אימון לארגון סדר יום בבית

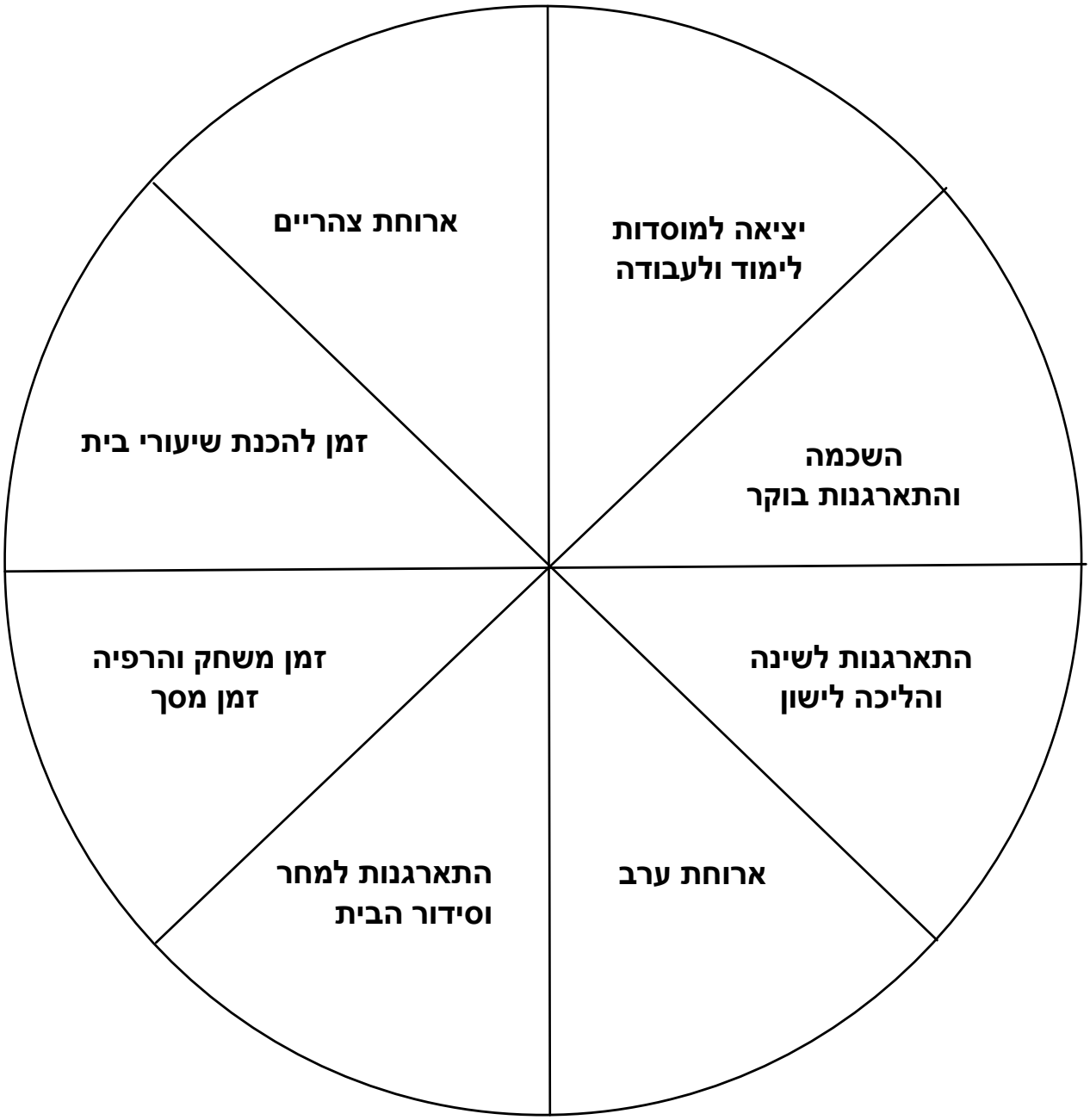
נעמה אריאל

מאמנת אימהות

מומחית בהפרעת קשב וריכוז.

גלגל סדר יום בבית

מלאי בכל פלח בגלגל מספר מ 1 עד 10



כל הזכויות שמורות. נעמה אריאל 11/2019 אימון אישי לאמהות. יוצרת התכנית 'אמהות מובילות'.

אימון לשיפור סדר היום בבית

המצב כרגע בהווה

1. איזה חלק בסדר היום בבית את בוחרת לשפר ?
2. מה הציונים שנתת ? מה הציון הזה משקף? מה בעצם קורה?
3. מה קיים? מה לא קיים?
4. מדוע זה קורה? מה גורם לכך?
5. מה הרווח מהמצב הנוכחי? יש משהו שמרוויחים מזה.
6. מה ההפסד?

מה המחירים של המצב כיום – מחיר שאת משלמת/ הילדים/ האבא/ הזוגיות.

7. מה גורם למצב הזה להמשיך?

תכנון תכנית

1. דמייני סדר יום אידיאלי כאשר התחום אותו בחרת עובד מצוין – מה קורה שם? תארי.
2. איזו המטרה את יכולה לקבוע לשבוע הקרוב? מה היית רוצה שיקרה?
3. אילו **ערכים** של המשפחה שלך יתממשו כאשר המטרה הזו אכן תקרה?
4. את המטרה שלך צריכה להיות ברורה ומוגדרת לך ו**ברורה** לילדים , המטרה צריכה להיות **מדידה** – שניתן לאמר אם היא הצליחה או לא. והיא צריכה להיות **תחומה בזמן** –

מה קורה?

מתי קורה?

כתבי את המטרה :

5. מהם השלבים המקדימים?

מה הרוטינה [סדר שחוזר על עצמו] צריכה להיות כדי שתגיעי אל המטרה?

שלב א –

שלב ב –

שלב ג -

6. אילו מבנים יעזרו לך? [תזכורות, יומן, שעון מעורר,]
7. איך זה נראה ומרגיש עבורך המצב החדש שאת יוצרת?

כל הזכויות שמורות. נעמה אריאל 11/2019 אימון אישי לאמהות. יוצרת התכנית 'אמהות מובילות'.

לנסות את התכנית

1. מה יכול לחבל בהצלחה?
2. אילו קולות אצלך אומרים לך שזה לא יצליח?
3. אילו הסחות חיצוניות יכולות להתרחש ולחבל בהשגת המטרה?
4. מה המענה לקולות? - עני באמצעות ערכים, מטרות לטווח קצר ולטווח ארוך.
8. על מה עלייך לוותר כדי להגיע למטרה?
9. מה הדיבור הפנימי שיכול להוביל אותך?
10. מה המבנים לחיזוק ולתזכורת?
11. מה תרגישי כאשר המטרה תצליח?
12. איזה פרס תתני לעצמך על הצלחה לאורך זמן?

חשוב – לא לוותר על המטרה שלקחת על עצמך!

לעשות את מה שהחלטת כאן יותר חשוב מהקשבה לקולות המחלישים.

בהצלחה!

נעמה אריאל

מאמנת אימהות

מומחית בהפרעת קשב וריכוז.

אשמח שתשתפי אותי במטרה שלקחת על עצמך במייל:

Anariel6@gmail.com

ואשמח לשמוע הצלחות שלך!

כל הזכויות שמורות. נעמה אריאל 11/2019 אימון אישי לאמהות. יוצרת התכנית 'אמהות מובילות'.