



Paniikin omahoito-ohjelma

Harjoitus: Laadukas aikataulu arkeen

Tavoite:

Opit suunnittelemaan itsellesi mielekkään aikataulun, joka edistää hyvinvointiasi ja keskittyy omiin vahvuuksiisi.

Ohje:

Tässä harjoituksessa asetut mielikuvituksessasi sekä hyvän elämän konsultin että asiakkaan rooliin.

Tehtävänäsi on toimia konsulttina, joka suunnittelee asiakkaalle – eli itsellesi – aikataulun, joka edistää tämän hyvinvointia ja vahvistaa tämän vahvuuksia.

Jotta konsultaatiosi olisi tuottava, täytyy suunnitelmasi olla realistinen. Muutosta tulee olla sopiva määrä, ja sen tulee olla sisällöltään sellaista, että asiakkaasi pystyy ja haluaa sen toteuttaa.

Asiakaspalvelijana sinun tulee huomioida asiakkaan yksilölliset tarpeet ja toiveet. Et voi jäykästi suunnitella vaikeasti toteutettavaa tai huonosti asiakkaan arkeen istuvaa ohjelmaa.

Kun aikataulusi on valmis ja olette molemmat sitoutuneet siihen viikon ajaksi, sovi kontrollikäynti viikon päähän. Laita tuo aika vaikka kännykkääsi. Tällöin on aika pohtia

- Miten suunnitelma on toteutunut?
- Mitkä ovat olleet sen edut ja mitkä puolestaan haitat?
- Tarvitaanko muutoksia, jotta suunnitelma voisi jatkossakin toteutua?

Muista, että tarkoituksena ei ole toteuttaa isoja elämänmuutoksia vaan pieniä askelia kohti muuttunutta ajankäyttöä ja mielekkäämpää elämää.

Kun suunnittelet mielekästä ajankäyttöä, pohdi niitä asioita, jotka tuottavat sinulle mielihyvää sekä vastaavat lahjojasi ja kykyjäsi.



Laadukas aikataulu arkeen

Asiakkaan nimi:

Suunnitelman päivämäärä:

Kontrollikäynnin päivämäärä:

Suunnitelma:

Muistiinpanoja ja huomioita: