ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟΣ ΟΡΓΑΝΩΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΖΩΗΣ

Διαχείριση της οικογένειας, της εργασίας, της μάθησης και των προσωπικών στόχων

Όνομα καθοδηγούμενου: ____________________________________

Εβδομάδα που αρχίζει: ____________________________________

Οι κύριες προτεραιότητές μου αυτή την εβδομάδα

Προτεραιότητα 1: ____

Προτεραιότητα 2: ____

Προτεραιότητα 3: ____

Εβδομαδιαίο πρόγραμμα

Ώρα	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωί							
Αργά το πρωί							
Απόγευμα							
Βράδυ							

Σημαντικές δραστηριότητες αυτής της εβδομάδας

Οικογενειακές υποχρεώσεις

Καταγράψτε οικογενειακές δραστηριότητες, ραντεβού ή σημαντικά γεγονότα.

Εργασία / Επαγγελματικές δραστηριότητες

Σημειώστε εργασίες, συναντήσεις ή επαγγελματικούς στόχους.

Μάθηση και προσωπική ανάπτυξη

Προσθέστε μαθήματα, βιβλία, δεξιότητες που θέλετε να αναπτύξετε.

Φροντίδα του εαυτού και ευεξία

Συμπεριλάβετε άσκηση, διαλογισμό, χόμπι ή χρόνο χαλάρωσης.

Αναστοχασμός

Αφιέρωσα χρόνο στους πιο σημαντικούς στόχους μου αυτή την εβδομάδα;

☐ Ναι ☐ Εν μέρει ☐ Όχι

Τι θα ήθελα να βελτιώσω την επόμενη εβδομάδα;