

Skauting nebo život?

Pracovní list str. 1

Co dělám ve svém volném čase ČISTĚ PRO SEBE?

Běžně

Výjimečně

Vyhovuje mi to takto? (dostatek času pro sebe, způsob jeho trávení)

Když JE TOHO NA MĚ MOC...

Jak vypadám?

Jak se cítím?

Co dělám?

Skauting nebo život?

Pracovní list str. 2

Když říkám NE

Jakou formulaci/formulace většinou používám?

Co se přitom děje uvnitř mě?

Když se mi nepodaří říct NE, čím to bývá v mém případě způsobeno?

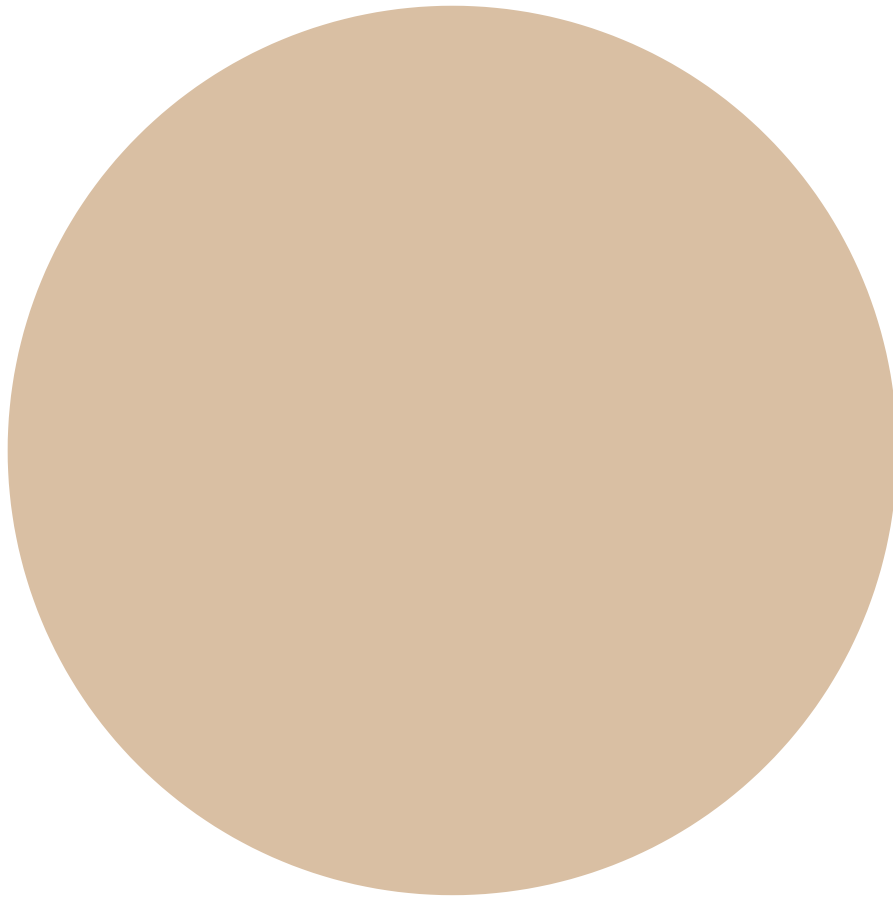
- Chci si dokázat, že to zvládnou
- Úkol působí naléhavě
- Není nikdo jiný, kdo by to udělal
- Chci zachovat kvalitu naší činnosti
- Chci se cítit užitečná/ý
- Chci být důvěryhodná/ý (ten, kdo pomůže, koná, zachrání, když je třeba)
- Jiné důvody:

Co mi může pomoci předejít tomu, že si toho naberu moc?

Skauting nebo život?

Pracovní list str. 3

Které činnosti (hodnoty) vedle skautingu se mají vejít do tvého volného času a v jakém poměru mají být, abys byl/a spokojený/á?



Podívej se teď do svého diáře. Odpovídá poslední období (např. měsíc) tomuto poměru?

Tip pro Tebe: Zkus si do svého diáře rozvrhnout na příští týden nebo měsíc činnosti v tvém volném čase, včetně času pro sebe, nebo úplného nicnedělání.

Skauting nebo život?

Pracovní list str. 4

Když je toho najednou moc...

Sepiš si vše, co tě teď čeká (úkoly, události). Můžeš je zkusit hned prioritizovat podle nějakého klíče. Nabízíme jako variantu Eisenhowerův kříž: (více viz google)

	Naléhavé	Nenaléhavé
Důležité		
Nedůležité		

Skauting nebo život?

Pracovní list str. 5

Vše jsem si sepsal /a, roztřídil /a a stále je toho moc...

Pak jsou tu ještě další možnosti, o kterých určitě víš, jen se Ti o nich možná nechce přemýšlet...

Návrh:

(Který úkol zkusím takto řešit?)

DELEGACE / PROSBA O
POMOC



ZRUŠENÍ ČINNOSTI /
ODSUNUTÍ DO VHODNĚJŠÍ
DOBY



ODMÍTNUTÍ ČINNOSTI ZPĚTNĚ /
NAVRÁCENÍ ZPĚT DO OBĚHU



ODMÍTNUTÍ CELÉ ROLE (SKUPINY
ÚKOLŮ) / NAVRÁCENÍ ZPĚT DO
OBĚHU



Přejeme hodně sil při chránění vlastní jiskry, díky které se mohou ostatní u Tebe ohrát, inspirovat, radovat z toho, co zažíváte...

Beruška a Týnka