

uzvediba.lv

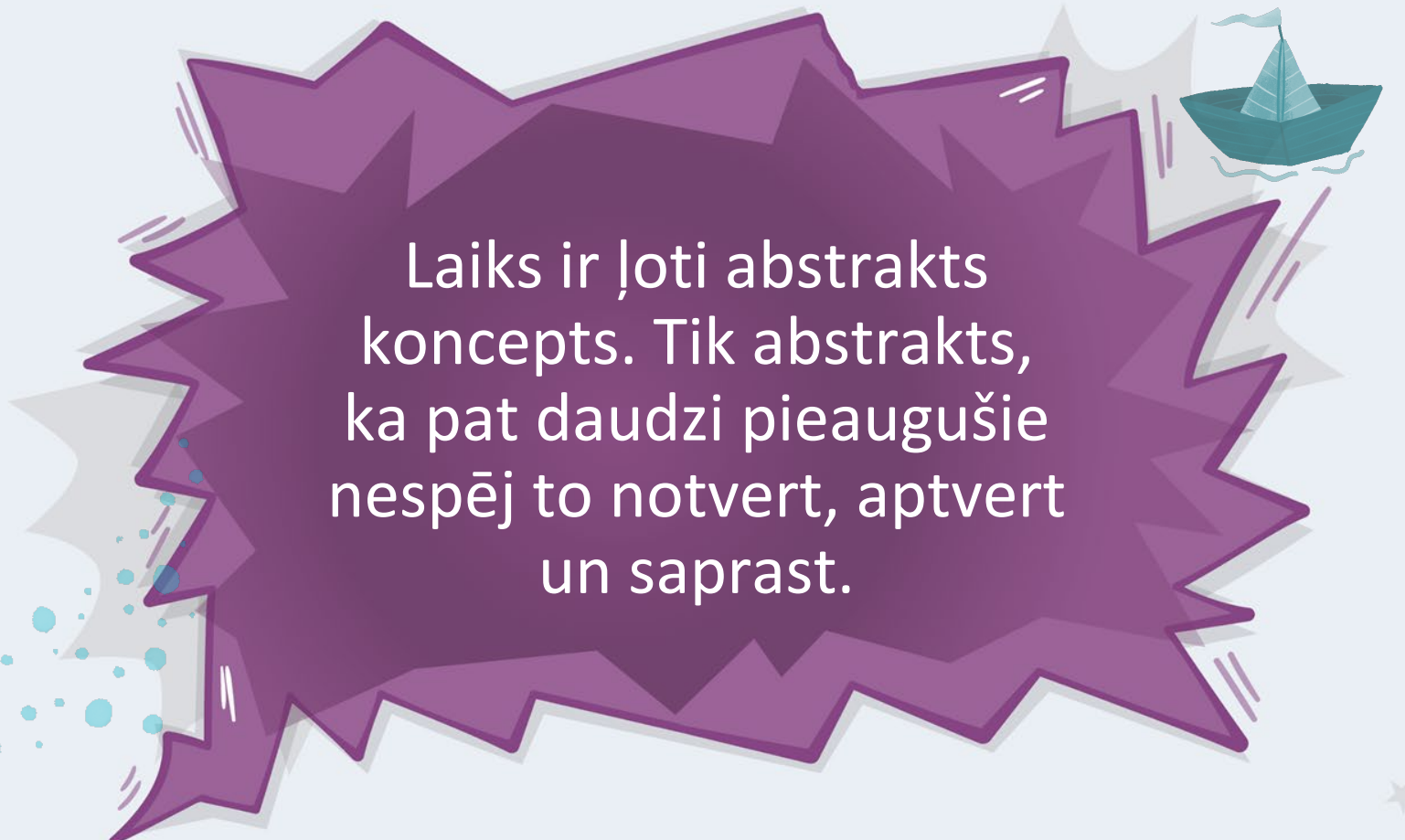
VEBINĀRS

LAIKA PLĀNOŠANAS FORMULAS

11:00-13:00

Līga Bērziņa





Laiks ir ļoti abstrakts
koncepts. Tik abstrakts,
ka pat daudzi pieaugušie
nespēj to notvert, aptvert
un saprast.

Kas notiek ar tavu laiku?

Tev ir sajūta, ka visu laiku strādā, nogursti, bet tik un tā laika nepietiek?



Tev šķiet, ka nepietiek laika visiem taviem sapņiem?

Tu vēlies apturēt laiku vai vismaz padarīt lēnāku tā ritējumu?

Tev ir daudzas idejas, ko tu darītu, ja tev būtu vairāk brīva laika?

Veiksmīgi laika plānotāji

- Ir veselīgāki, laimīgāki, produktīvāki;
- Mazāk cieš no hroniska stresa;
- Velta vairāk laiku veselībai, personiskajiem sapņiem un mērķiem;
- Uztur tuvākas attiecības ar draugiem, tuviniekiem, ģimenes locekļiem, bērniem;
- Veic gudrākas izvēles (ko vilkt virsū, ko ēst, kā pavadīt laiku).



A large, green, cloud-like speech bubble with a white outline and a drop shadow. Inside the bubble, the text "... un šie cilvēki izturas daudz labāk pret sevi..." is written in white. To the right of the bubble, a hand in a teal sleeve gives a thumbs up. The bubble is decorated with small white stars and green motion lines.

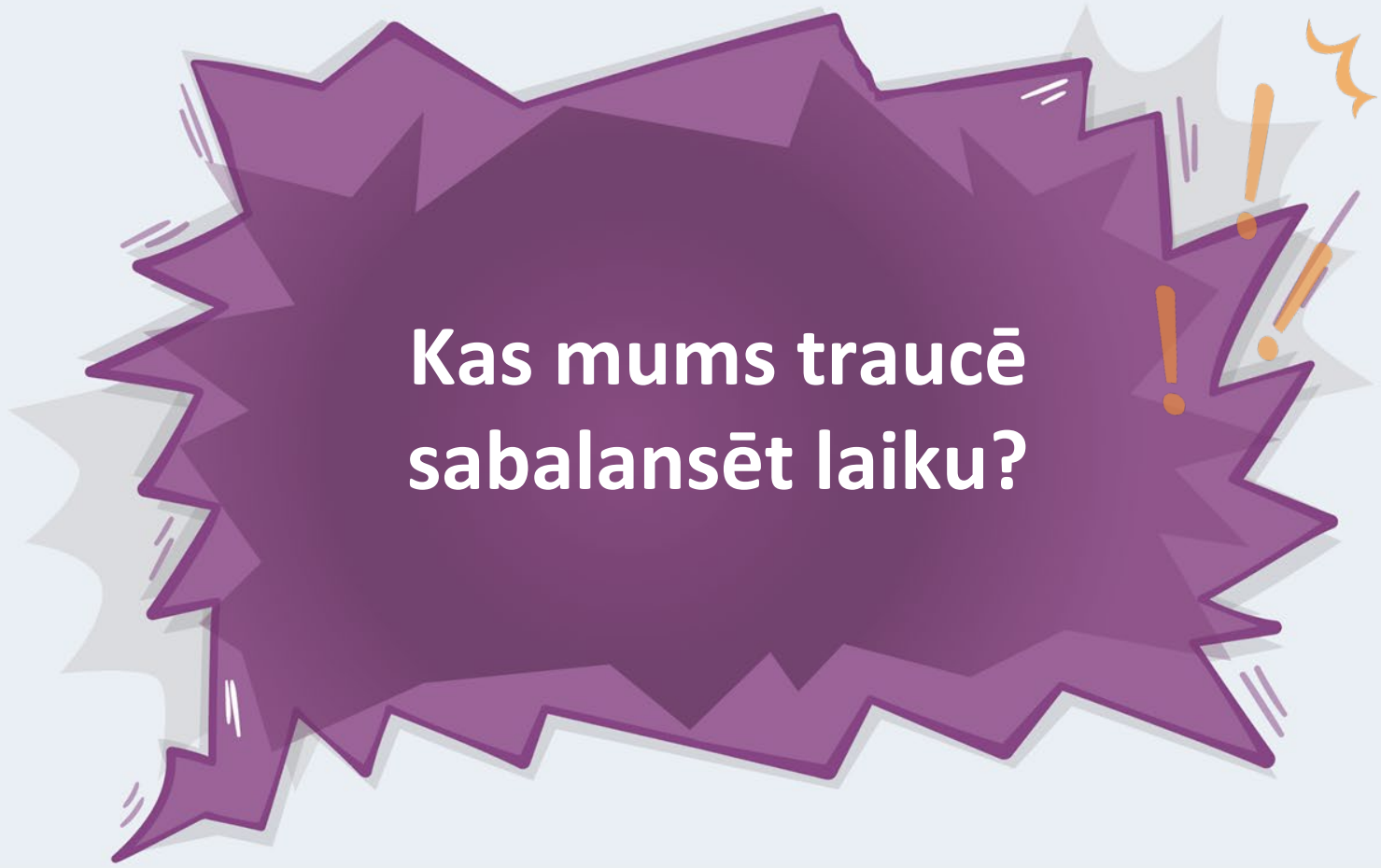
... un šie cilvēki
izturas daudz labāk
pret sevi...



Vispirms ir vērts izprast
kontakta ciklu

Laika perspektīva

pozitīva pagātne	pozitīva tagadne	pozitīva nākotne
negatīva pagātne	negatīva tagadne	negatīva nākotne



**Kas mums traucē
sabalansēt laiku?**

IZTĒLE





Vājas robežas.

Finanšu plānošanā ekonomisti arī
iesaka pārskatīt tieši laika
plānošanas ieradumus.

Iekrišana pozitīvās domāšanas slazdos

- Vēlēšanās
- Šķēršļi
- Iespējas
- Plāni



Fleksibilitātes izaicinājumi

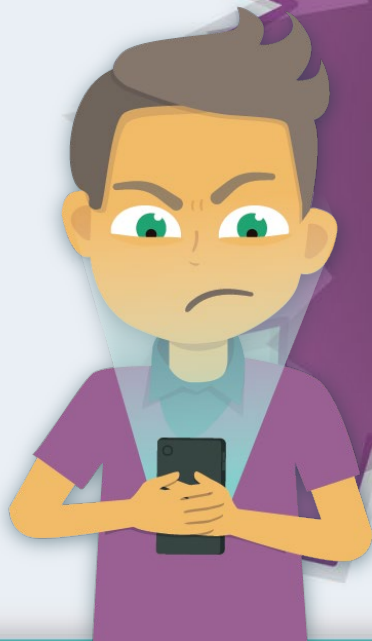


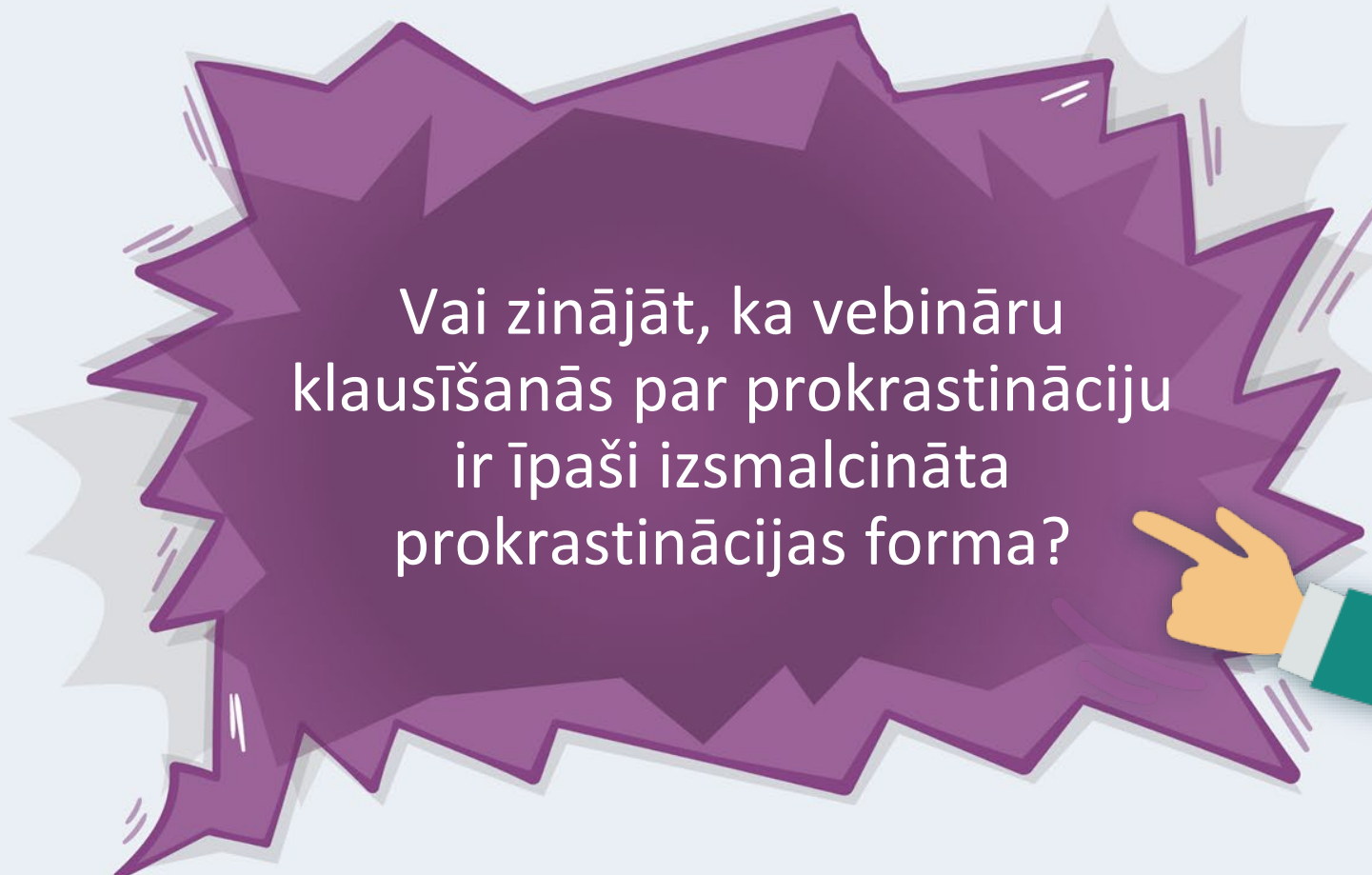
Nespēja saprast cēloņsakarības

Nedarot neko, ir konfrontēti un
pārsteigti, ka ir nesekmīgi, raud par
atzīmēm, tomēr pēc tam viss turpinās.



Prokrastinācija, jeb novilcināšana





Vai zinājāt, ka vebināru
klausīšanās par prokrastināciju
ir īpaši izsmalcināta
prokrastinācijas forma?

Uzdevums šķiet mazvērtīgs/mazsvarīgs

Piemēram, nejūt tam jēgu vai nav
saistības ar personīgajiem mērķiem –
bērns vēlas būt balerīna vai sportists, bet
nepatīk rēķināt matemātikas uzdevumus
vai mācīties dzejoļus.



Garlaicība

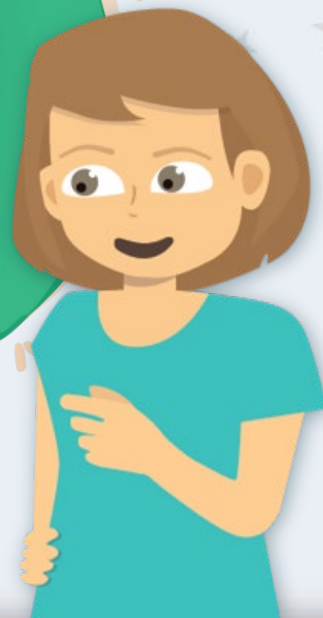
Daži uzdevumi vienkārši
nav patīkami.



Nav pašdisciplīnas

Grūti prioritizēt darbus, ja to uzsākšanu traucē citas lietas, kas novērš uzmanību. To var sasaistīt ar atalgojumu darba lapu.

Ja telefons novērš uzmanību, sarakstīties ar draugiem varēsi pēc uzdevuma izpildīšanas.



Trauksme vai bailes no neizdošanās

Bailes nerasniegt savas, skolotāju
vai vecāku ekspektācijas.



Slikta laika plānošana

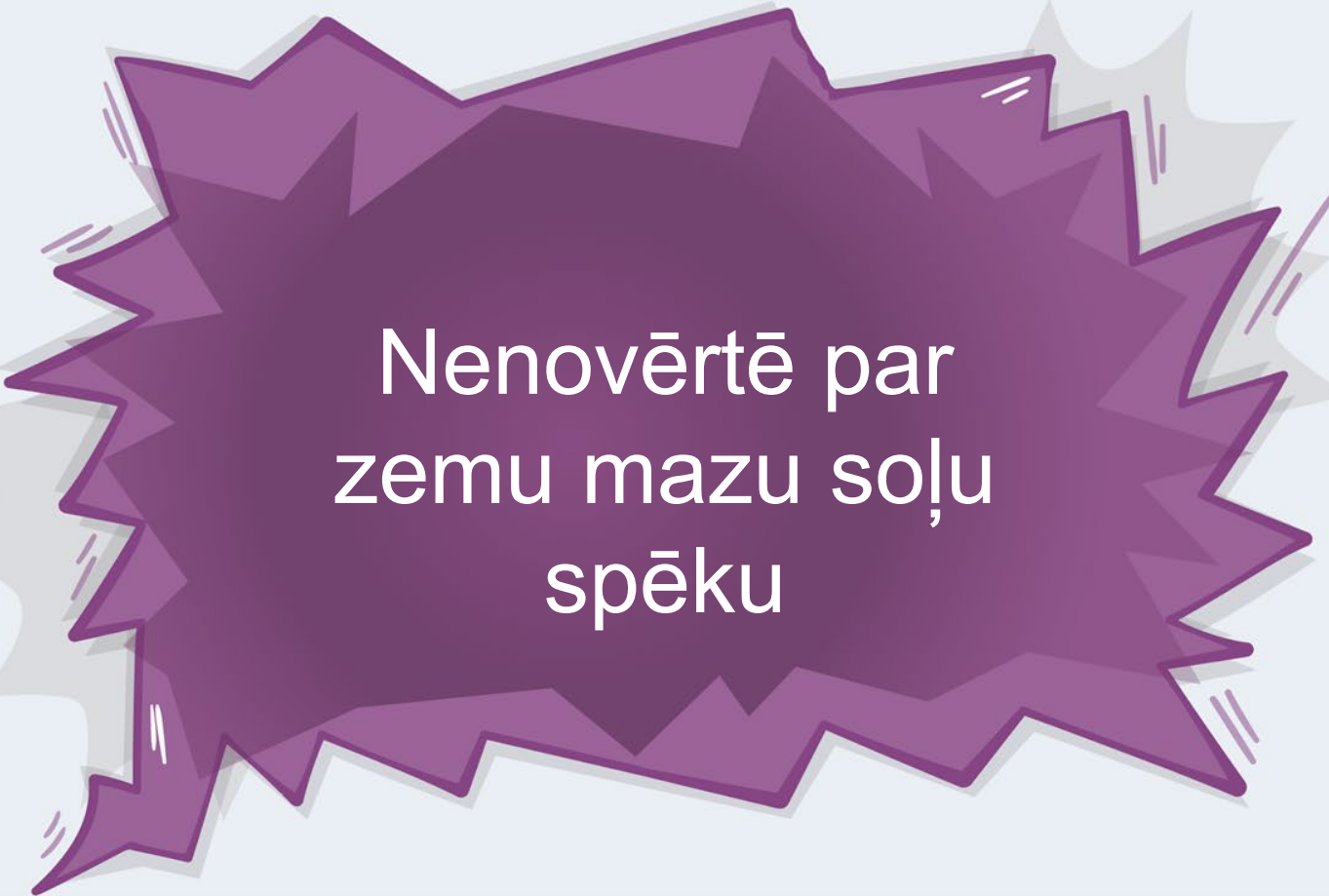
- Daudzi bērni nemāk noteikt, cik daudz laika viens darbs viņam/ai nepieciešams, lai to izpildītu (pietam kvalitatīvi). Viss tiek atlikts uz pēdējo brīdi, kas bieži vien izsit no līdzsvara, jo rada stresu.



Spēja uzstādīt mērķus ir saistīta ar daudziem smalkiem ieradumiem:

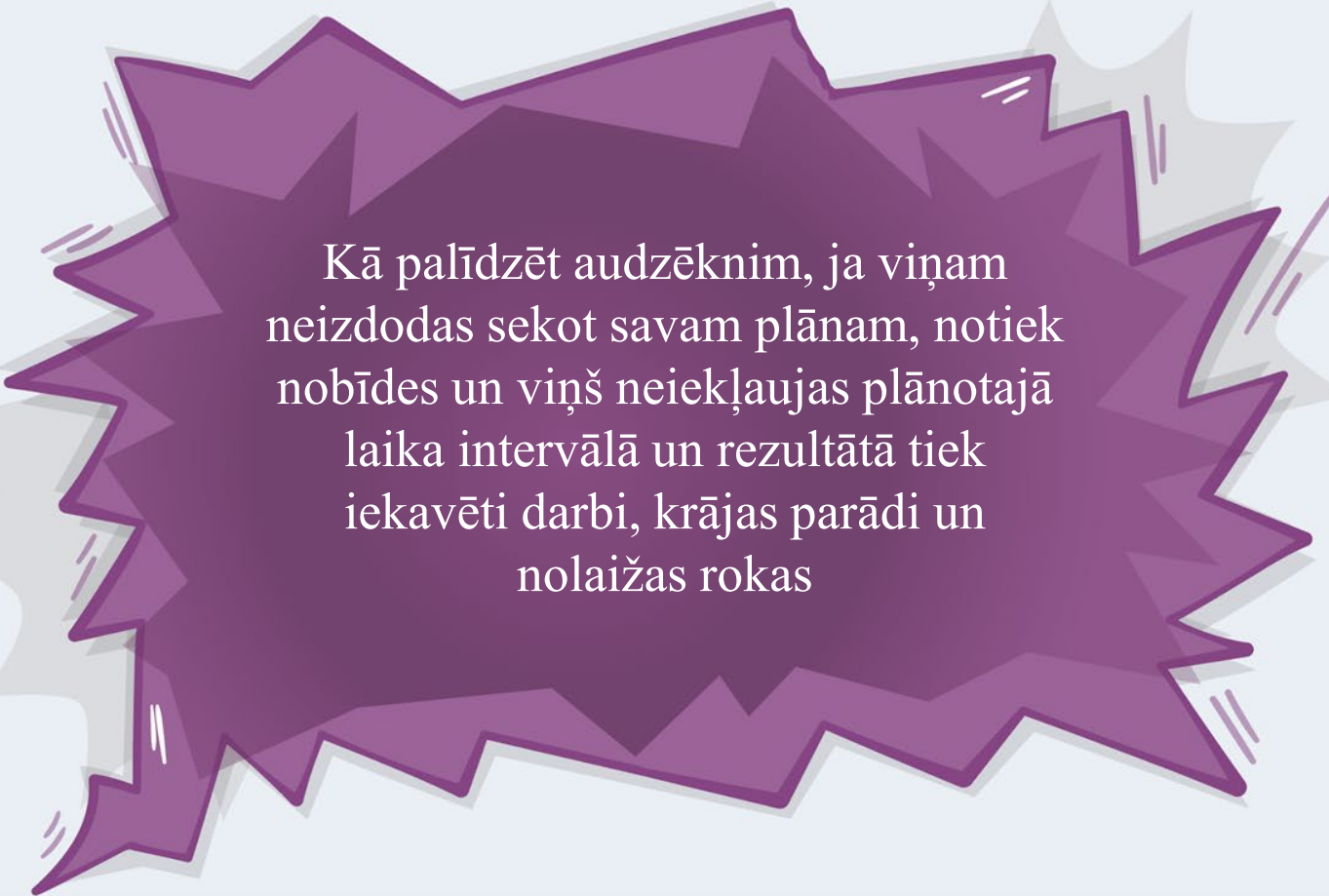
- Mentāliem - jēga;
- Fiziskiem — vide, labsajūta;
- Emocionāliem — kas man liek justies labi;
- Sociāliem — kā es veidoju attiecības.





Nenovērtē par
zemu mazu soļu
spēku





Kā palīdzēt audzēknim, ja viņam
neizdodas sekot savam plānam, notiek
nobīdes un viņš neiekļaujas plānotajā
laika intervālā un rezultātā tiek
iekavēti darbi, krājas parādi un
nolaižas rokas

Mums ir jāakceptē otra
cilvēka laika izjūta, citādāk
mēs zaudēsim kontroli pār
situāciju.



**Nevadi laiku,
vadi enerģiju**



Nevadi laiku, vadi enerģiju!

- Kas ir jūsu aktīvais un produktīvākais laiks?
- Kā sākat dienu?
- Kā jūs pārslēdzaties starp aktivitātēm?
- Cik liels perfekcionists esat?



Trauksmei ir daudzas sejas

- Trauksme, bailes, panika, sajūta, ka vienmēr jābūt tonusā,
- Bailes no specifiskām lietām
- Tendence pasauli uztvert kā bīstamu vietu
- Izvairīšanās no lietām, kas var izraisīt bailes vai trauksmi, ekstremālas reakcijas, kad izvairīšanās nav iespējama
- Uzvedības modeļi, tādi kā kautrīgums, neizlēmība, perfekcionisms, kompulsijas, mēģinājums pilnībā kontrolēt vidi
- Prasība pēc apliecinājumiem, lai gan, kad apliecinājumi tiek doti, bieži tie tiek noraidīti

Laika fenomens nav
saistīts ar to, **CIK** daudz
laika tev ir, bet gan
KĀ to pavadi



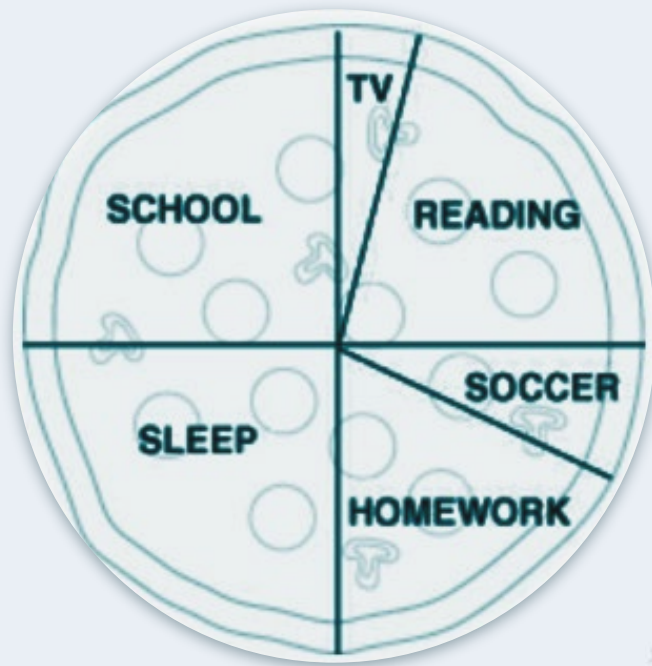


Ietekmējot vienu jomu, mēs
varam gūt sajūtu, ka arī citi
dzīves aspekti ir maināmi.
Un laiks ir viens no tiem.

Veiciniet to, ka jaunieši
palīdz citiem bērniem –
konsultē, dalās, rūpējas
(vismaz 10 min. dienā)



- Sarakstiet mērķus katram mēnesim un dienai;
- Pastāstiet par lomām, paplānojiet, cik daudz laika viņš varētu pavadīt katrā lomā, kādus mērķus izvirzīt;
- Veiciet auditu, cik un kur laiks ir aizgājis.



MANS NEDĒĻAS MĒRKU PLĀNS

uzvediba.lv

PIRMDIENA

☐

☐

☐

☐

OTRDIENA

☐

☐

☐

☐

TREŠDIENA

☐

☐

☐

☐

CETURTDIENA

☐

☐

☐

☐

PIEKTDIENA

☐

☐

☐

☐

SESTDIENA

☐

☐

☐

☐

SVĒTDIENA

☐

☐

☐

☐

KĀ MAN ŠONEDĒĻ GĀJA?

Vairāk lielisku un noderīgu materiālu www.uzvediba.lv

PULKSTENIS	LAIKS	AKTIVITĀTE	JĀ/NĒ
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

A5 · DAILY ROUTINE · PRINTABLE

6 - 12 August

DAILY ROUTINE

		mo	tu	we	th	fr	sa	su	
 MORNING FROM - TO 7:00 - 7:40	☒	☒	☒	☒					Drink water
	☒	☒	☒	☒					Make beds
	☒	☒	☒	☒					Take vitamins
	☒	☒	☒	☒					Empty the dishwasher
	☒	☒	☒	☒					Let dog out
	☒	☒	☒	☒					Swish and Swipe
 AFTERNOON FROM - TO 14:30 - 16:00	☒	☒	☒	☒					15 min organize/
	☒	☒	☒	☒					Make phonecalls
	☒	☒	☒	☒					Dinner prep
	☒	☒	☒	☒					Shine my kitchen sink
 EVENING FROM - TO 19:20 - 20:20	☒	☒	☒	☒					Help with homework
	☒	☒	☒	☒					Do laundry
	☒	☒	☒	☒					Load dishwasher
	☒	☒	☒	☒					Sweep two floors
 BEFORE BED FROM - TO	☒	☒	☒	☒					Pick up toys
	☒	☒	☒	☒					Put out hotspots
	☒	☒	☒	☒					Check calendar
	☒	☒	☒	☒					Empty trash



Izsludiniet
"Vērtīgā laika dienu", lai
vienotos, no kādiem laika
izniekošanas ieradumiem
atteiksieties.

Mācieties izvērtēt prioritātes

- Diskutējiet, kas ir svarīgs darbiņš un kas - mazāk svarīgs. Plānojiet pēc prioritātēm.
- Izvērtējiet iepriekšējo dienu, plānojiet nākamo. Organizējiet sapulces.
- Mācieties pabeigt vienu darbiņu un tikai tad sākt nākamo.
- Mācieties nepārtraukt viens otru.
- Apbalvojiet sevi par disciplīnu.





Māciet
uzdot jautājumu:
*“Vai tas, ko es pašlaik daru,
man palīdz vai traucē?”*



Māciet **pacietību**.
Pārvelciet kaut dažas
minūtes pāri
pacietības robežai.



**Kāpēc runāšana
nestrādā un vizuālās
atgādnēs strādā?**



Palīdz pulkstenis ar
sekunžu rādītāju, lai
varētu redzēt, kā laiks iet
uz priekšu



Virtuves pulkstenis –



*Cik daudz
laika šis darbs
paņems?*

Uzinstalējiet aplikācijas

- Modinātājpulkstenis
- Rokas pulkstenis
- Google kalendārs
- Taimeris
- Atgādinājumi



Visual Countdown Timer

Fun visual countdown timer

Fehners Software LLP

★★★★★ 4.6, 9.8K Ratings

Free · Offers In-App Purchases

Laika menedžmenta mājaslapas Pomodoro taimeris

<https://pomofocus.io/>

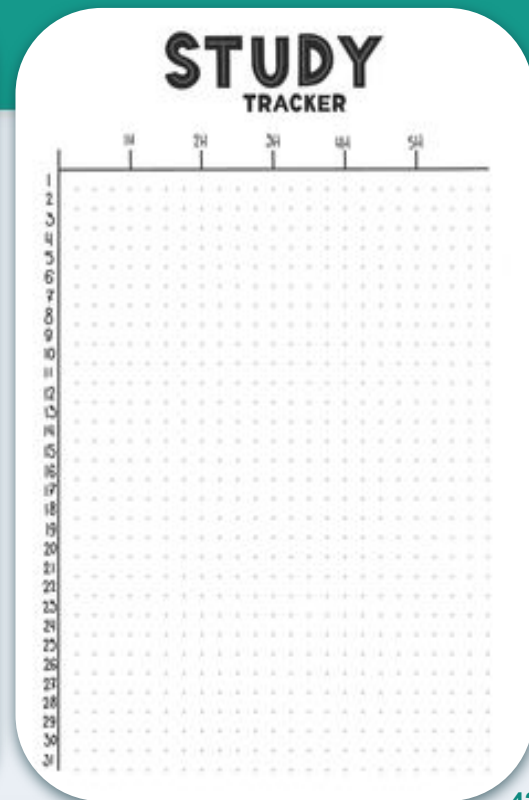
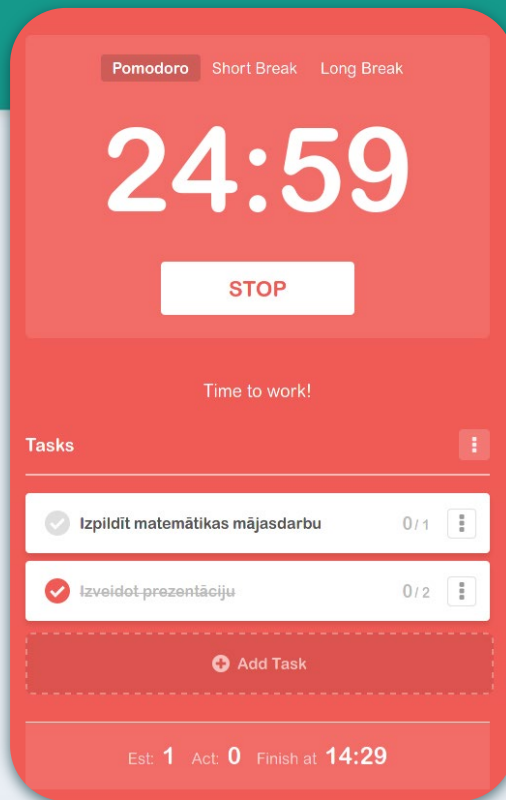
25min darbs

5 min atpūta

x3

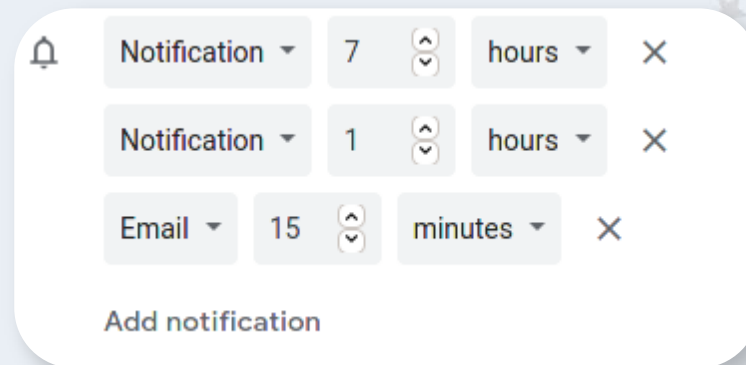
25min darbs

20min atpūta



Kalendārs

- Uzlieciet atgādinājumus
- Nozīmīgiem procesiem lieciet atgādinājumus vairākas reizes: no rīta, ~stundu pirms, un kad ir jāiet ārā no mājas.



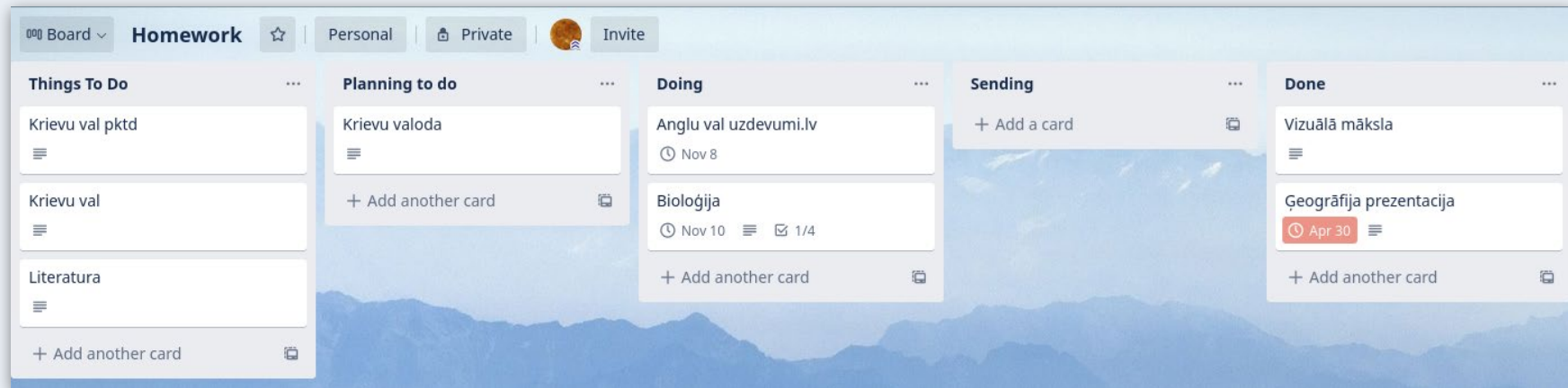
The screenshot shows a notification settings panel with a bell icon on the left. It contains three notification entries, each with a dropdown menu for the notification type, a numeric value, a unit dropdown, and a close button (X).

Notification Type	Value	Unit	Action
Notification	7	hours	X
Notification	1	hours	X
Email	15	minutes	X

At the bottom of the panel is a button labeled "Add notification".

Trello

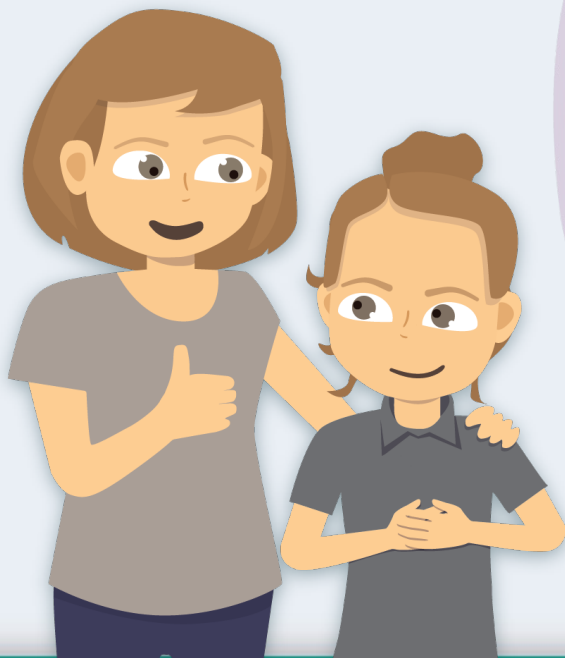
Var izveidot grupas un kartītes, un kartītes var “iemest” grupās





Tev pieder viss
pasaules laiks!

Zīmējiet laiku



Trenējiet
apzinātību –
šeit un tagad



Nelietojiet:
"Tūlīt!"

**Datorlaiks – viena
stunda ir patiešām
viena stunda**



Padari laika vadību jautru

→ Izmanto krāsas, atzīmē dažādas aktivitātes dažādās krāsās



Kavē?



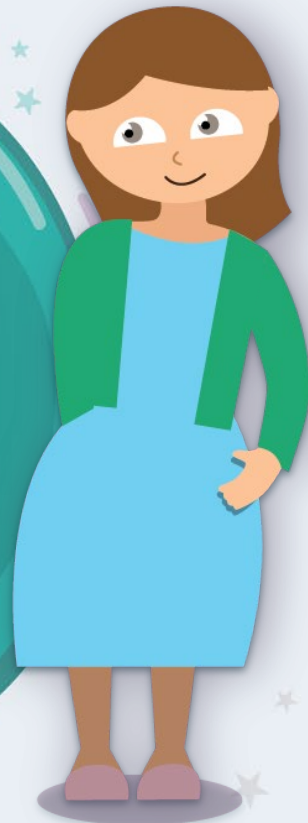
Veidojiet kopīgu ģimenes kalendāru

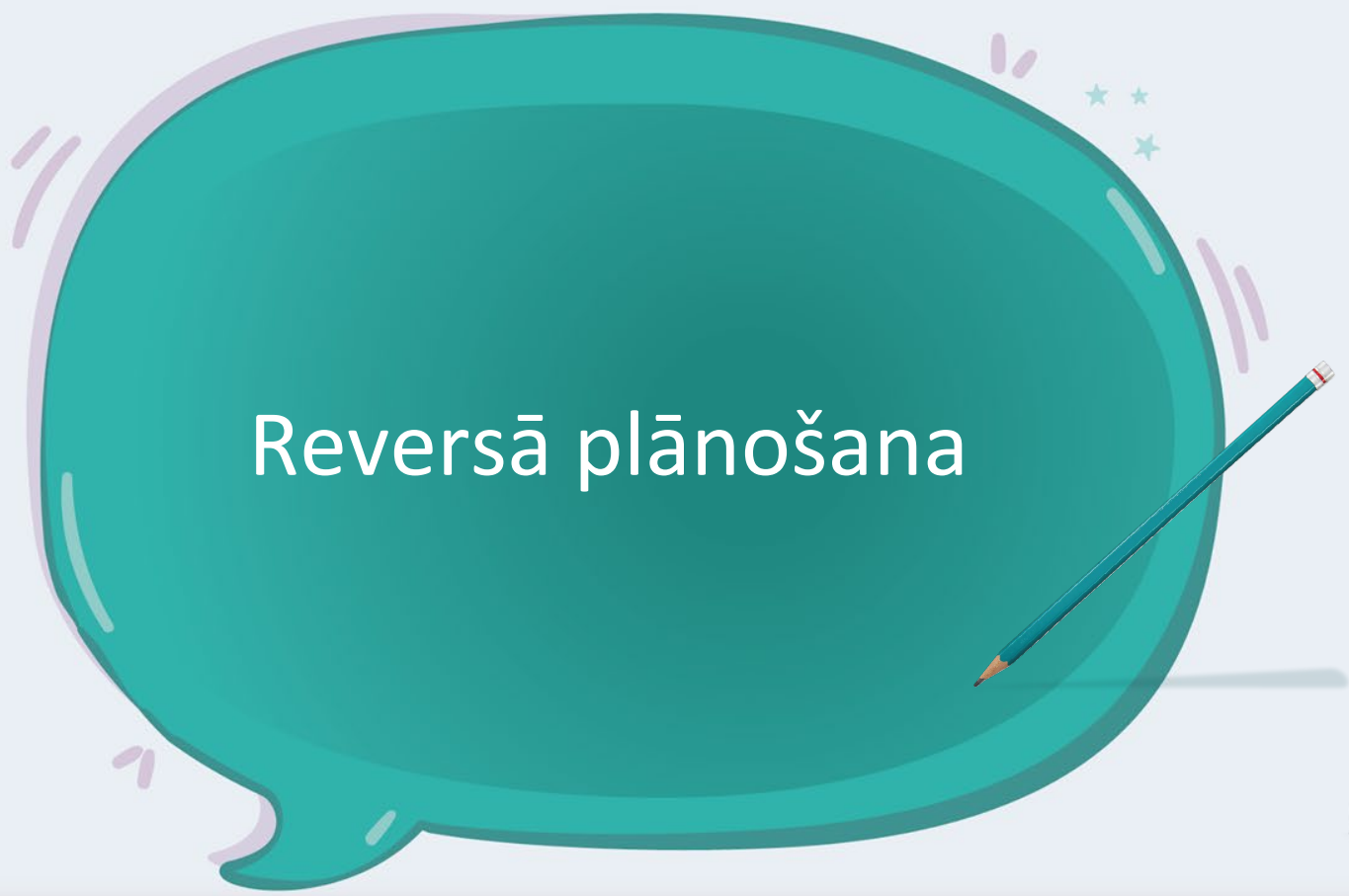
- Kurā katrs var ierakstīt savas idejas un savus piemērus;
- Izmantojiet vizuālus simbolus – piktogrammas, emodži zīmes, attēlus.





Uzdod jautājumu –
*Cik daudz laika tev
nepieciešams šim
uzdevumam?*





Reversā plānošana

Reversā plānošana rītiem

↑ **9:00** - Zvans uz stundu

8:55 - Jābūt Zoom

8:40 – brokastis paēstas

8:00 - Celšanās





KAS IR
VISSVARĪGĀKAIS
ŠODIEN?

Apbalvojumi par iekļaušanos laikā

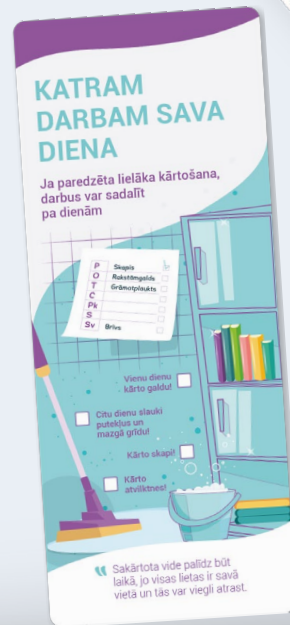


Stādiet pupas,
audzējiet puķes,
lieciet sīpolus, lieciet
plaucēties koku zarus



Kā ietaupīt laiku?

- Katrai lietai sava vieta;
- Kārtība nāk pirms laika vadības.



Māciet paņemt pauzes

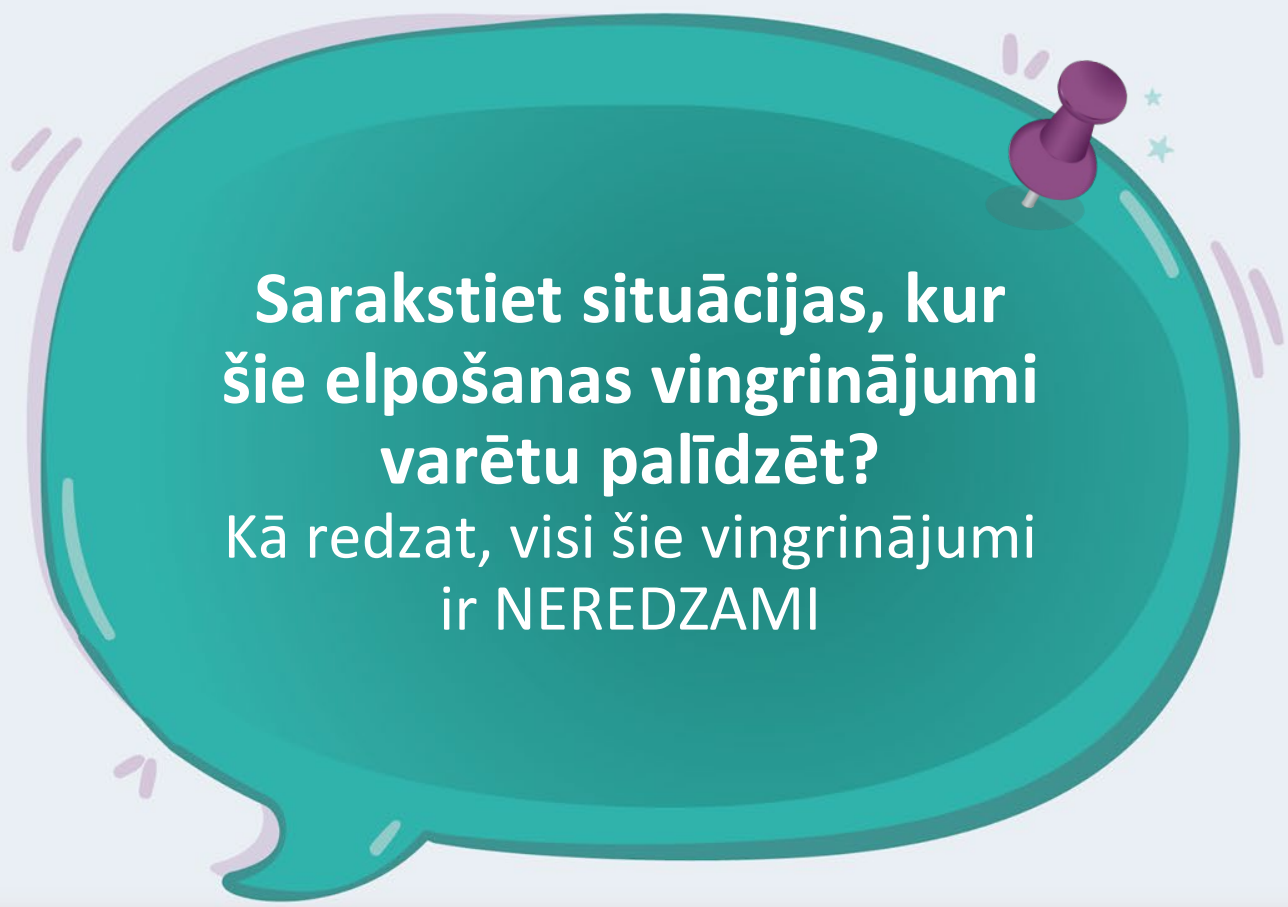
Elpošanas vingrinājumi



Elpošanas vingrinājumi



- Sēdi, turi roku uz vēdera, piepūt vēderu pilnu ar gaisu un nedaudz uzspied. Izelpojot pacel roku no vēdera;
- Ieelpo caur degunu, izelpo caur muti;
- Pūķa elpa;
- Elpo, skaitot līdz četri, aizmuri elpu, skaitot līdz četri, izelpo, skaitot līdz četri;
- Ieelpo, skaitot līdz 4 un izelpo, skaitot līdz 8 (vismaz 1 minūte);
- Neatbilde pirms nav ievilkta dziļa elpa (agresīva cilvēka klatbūtnē tas jādara uzmanīgi);
- Elpo un iedomājies, kā skābeklis aiziet no deguna, uz plaušām, uz vēderu, uz pirkstu galiem;
- Skaiti elpas vilcienu (ieelpa un izelpa ir viens). Ja sajūk, sāc skaitīt no jauna;
- Uzliec abas rokas uz sirds un ievelc trīs dziļas elpas.



**Sarakstiet situācijas, kur
šie elpošanas vingrinājumi
varētu palīdzēt?**

Kā redzat, visi šie vingrinājumi
ir NEREDZAMI



Esat elastīgi, bet
māciet konsekvences

Garlaicība, nekā
nedarīšana – ļoti
svarīga mentālajai
veselībai





leplānojiēt nekā
nedarīšanas laiku



Dodiet iespējas
bērnam piedzīvot
plašas emocijas un
piedzīvojiet tās kopā

Kā padarīt dienu garāku?

- Ēdiet jaunu ēdienu
- Klausieties nedzirdētus mūzikas žanrus
- Spēlējiet jaunas spēles
- Apmeklējiet neredzētas vietas
- Izmēģiniet jaunus dejas soļus vai vingrinājumus
- Ejiet atpakaļgaitā, rakstiet ar kreiso roku vai kāju

**Jebkas jauns tiks jūsu smadzenēm citādāk apstrādāt
vidi un uztvert laiku**



Labi pavadīts laiks
definē tavu
dzīves jēgu





72 stundu likums

Avoti

- Brooks, Yvonne. Time Management for Kids: 30-Day Planner . Unknown. Kindle Edition.
- Cohen, Lawrence J.. The Opposite of Worry . Random House Publishing Group.
- John Boyd and Philip Zimbardo. The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. Atria Books. Kindle Edition. 1999
- McGonigal, Jane. SuperBetter. Penguin Publishing Group. Kindle
- Rovelli, Carlo. The Order of Time. Penguin Publishing Group. Kindle Edition. 2018
- Shani, Asaf. Kid-Friendly Ways To Change Behavior - Fun conflict Management Tactics For Parents (Conflicts and Negotiations series Book)