

7 zile de partea ta

ghid de self coaching

Loredana Atanasiu,
coach profesionist



Organizarea săptămânii nu este despre control sau rigiditate. Este despre asumare. Despre a ieși din zona de pilot automat. Despre a-ți face timp pentru acele activități care chiar aduc rezultate în viața ta.

Când știi ce vrei să construiești, agenda îți devine un aliat, nu o sursă de stres.

Iar de aici apare ceva subtil, dar puternic: încrederea că poți duce la capăt ceea ce îți propui.

Iar asta transformă tot. Mai ales felul în care faci ceea ce faci. Mai mult din alegere și mai puțin din „trebuie”.

Ți-am pregătit un ghid prin care îți poți organiza cu ușurință săptămâna.



Planificarea eficientă pornește de la ceea ce îți aduce valoare,
mai puțin de la task-uri.

Când începi cu „ce am de făcut”, riști să umpli agenda.
Când începi cu „ce contează”, începi să găsești sens.

1. Începe cu tine.

Înainte să deschizi calendarul sau agenda, stai cu tine câteva minute și întreabă-te:

Cum vreau să mă simt
la finalul acestei
săptămâni?

Ce ar însemna pentru
mine o săptămână
reușită?

Ce este cu adevărat
important, nu doar
urgent?

2. Pune pe hârtie 3 priorități.

Nu 12. Nu 8. Trei. Cel mult.

Dacă la finalul săptămânii aş reuşi doar 3 lucruri, care ar fi acelea?

Ce anume pot face în această săptămână astfel încât să simt că evoluez?

Ce anume mă ajută progrez, nu doar să “mă ocup”?

3. Separă „important” de „așa m-am obișnuit”

Testează următoarea abordare și împarte foaia în două coloane:

Ce vreau să fac pentru că are impact?

Ce fac pentru că așa m-am obișnuit?

De multe ori, oboseala nu vine din volum în sine, ci mult mai mult din lipsa de alegere conștientă.

4. Planifică și în funcție de energie, nu doar de timp

Uneori, degeaba ai timp dacă nu ai și energie să faci ceea ce îți propui.

Când și în ce context
îmi este cel mai ușor
să mă concentrez pe
ceea ce am de făcut?

Ce tip de task-uri îmi
consumă cel mai mult?

Când am nevoie de
pauze în activitate?

5. Lasă spațiu pentru neprevăzut

O săptămână planificată 100% este o săptămână pregătită să te frustreze. Planificarea matură include spațiu pentru viață.

Ce spațiu las pentru situațiile neplanificate/neprevăzute?

Unde pot lasă loc pentru flexibilitate?

Ce pot muta fără vinovăție dacă apare ceva important?

6. Fă un check-in la mijlocul săptămânii

10—15 minute. Atât. Nu este un moment de judecată. Este un moment de recalibrare.

Ce am dus la capăt?

Ce am evitat?

Ce ajustări sunt necesare?

7. Închide săptămâna conștient

La final, nu fugi direct în următoarea în săptămână. Dezvoltarea nu vine numai din acțiune, ci și din faptul că reflectez asupra acțiunii mele.

Ce a funcționat bine?

Ce aș face diferit?

Ce am învățat despre mine?

Mini-structură practică

Pe scurt,,,

1.

Stabilește care este intenția cu care vrei să-ți începi săptămâna.

2.

Alege care sunt cele 3 priorități ale săptămânii

3.

Așează-le în calendar în funcție de timpul disponibil, dar și de nivelul tău de energie

4.

Blochează spațiile de buffer

Întrebări care pot face diferența



- Ce evit să planific pentru că îmi e teamă?
- Unde mă supraîncarc pentru a demonstra ceva?
- Ce ar însemna o săptămână organizată cu blândețe?
- Ce aleg conștient să NU fac?

Despre mine

Sunt Loredana, coach profesionist, cu peste șase ani de experiență în dezvoltarea oamenilor și a echipelor în companii mici, medii și mari și cu mai mult de 400 de ore de coaching individual și de echipă.

Am experiență atât cu profesioniști din roluri non-manageriale, cât și cu cei aflați în funcții de management. În programele pe care le-am construit, am sprijinit echipele și grupurile de lucru să aducă noi perspective și soluții în provocări legate de managementul conflictelor, optimizarea proceselor de lucru prin comunicare, construirea încrederii sau dezvoltarea unei culturi a feedback-ului sănătos.

Îmi propun să îi însoțesc pe oamenii din cadrul companiei dvs. în atingerea unei performanțe autentice, ajutându-i să își valorifice pe deplin potențialul și să contribuie semnificativ la succesul echipelor lor.



Loredana Atanasiu

Canva

0748.121.369

contact.loredanaatanasiu@gmail.com

www.atanasiuloredana.com