

HARJOITUS: SUUNNITTELE LAADUKAS AIKATAULU ARKEEN

Aseta itsellesi kaksi tuolia, toisessa istut sinä, ”hyvän elämän konsultti”, ja toisessa istuu asiakkaasi, edelleen sinä. Tehtävän toteutuksessa olet kahdessa roolissa.

Tehtävänäsi on suunnitella asiakkaallesi aikataulu, joka edistää tämän hyvinvointia ja suuntautuu tämän vahvuuksien vahvistamiseen. Asiakaspalvelijana sinun tulee olla asiakaslähtöinen. Tämä tarkoittaa sitä, että et voi jäykästi suunnitella vaikeasti toteutettavaa ohjelmaa. Ohjelman tulee huomioida asiakkaasi yksilöllisyys.

Jotta konsultaatiosi olisi tuottava, suunnittelemasi täytyy olla realistinen: sopivassa määrin muutosta ja jotain sen kaltaisia, että asiakkaasi pystyy ja haluaa sen toteuttaa.

Kun aikataulusi on valmis ja olette molemmat sitoutuneet siihen viikon ajaksi, sovi kontrollikäynti viikon päähän. Laita tuo aika vaikka kännykkääsi, jolloin voitte tarkastella rehellisesti, miten suunnitelma on toteutunut. Mitkä ovat olleet sen edut ja mitkä puolestaan haitat? Tarvitaanko muutoksia, jotta ohjelma voisi jatkossakin toteutua? Muista, että tarkoituksena ei ole toteuttaa isoja elämänmuutoksia, vaan pieniä askelia kohti muuttuneeseen ajankäyttöön ja siten kohti mielekkäämpää elämää.

Pohdi niitä asioita, jotka tuottavat sinulle mielihyvää ja vastaavat lahjojasi sekä kykyjäsi suunnitellessasi mielekästä ajankäyttöä.

Pohjan asiakkaasi aikataululle löydät seuraavalta sivulta.

LAADUKAS AIKATAULU ARKEEN

Asiakkaan nimi: _____

Suunnitelman päivämäärä: _____

Kontrollikäynnin päivämäärä: _____