

CURSO: ACOMPAÑAR A FAMILIAS CON HIJOS CON DISCAPACIDAD

MÓDULO 3: EJERCICIOS

1. ¿cómo utilizas tu tiempo?

En una hoja de papel apunta Todas las cosas (sí, todas) las que hiciste ayer. Haz una lista y si quieres, puedes encajarlas en el horario, así te darás cuenta de cuanto tiempo le dedicaste a cada una.

Lo ideal sería que lo pudieras hacer de la semana entera. Y lo más importante es que sea real.

2. Lista de Tareas pendientes

Haz una lista de las tareas pendientes para la semana que viene o en los próximos días. (1 sola lista en 1 sola hoja). Te puede ser útil numerar cada una de las tareas.

3. Importante o Urgente?

Distribuye la lista anterior en 2 columnas: URGENTE / IMPORTANTE. Y si quieres, ubícala en la matriz que te cuento en la clase. Probablemente encuentres algo que podrás replantear.

4. ¿Hay alguien más?

Revisa de nuevo la lista de Tareas pendientes, esta vez pregúntate: ¿Todo lo tengo que hacer yo? y en la medida de lo que sea posible, delega o pide ayuda

LIBRO RECOMENDADO

LOS 7 HÁBITOS DE LA GENTE ALTAMENTE EFECTIVA
De Stephen R. Covey
Editorial Paidós
ISBN-10: 8449304326
ISBN-13: 978-8449304323