

# HOGYAN LEHET SEGÍTSÉGÜNKRE A „7 SZOKÁS” JÁRVÁNYHELYZETBEN?

**Kedves 7 szokás Barátok!**

Elérkezett a 3. hét, és a 3. szokás... Az önszervezés szokása.

*Először a fontosat!*<sup>®</sup>

Akár otthonról dolgozunk, akár a munkahelyünkön kell helyt állnunk, a családot, vagy csak önmagunkat menedzselni, a szokatlan helyzetek szokatlan megoldásokat, és fegyelmezett tervezést kívánnak.

A Ti döntésetek, hogy ebben részt vesztek-e, vagy most máshová szükséges koncentrálni az energiátokat.

Bárhogy is döntötök, mindannyiótoknak, szeretteiteknek, munkatársaitoknak nagyon jó egészséget kívánunk!

A 7 szokás trénerai,

**Birkás Béla, Faubl Nóra, Füzesi Zsuzsanna, Gács Boróka, Hartung István, Varga Zsuzsanna**

### 3. szokás: Először a fontosat!®

- Te tudod, hogy most milyen feladataid vannak, ezért annak megfelelően tervezz!
- Az **otthoni munkavégzés** során még fontosabb, hogy rendszeresen tervezzünk és kialakítsunk egy rutint saját magunk számára. Ez nem csak azt segíti, hogy továbbra is a fontos dolgokra koncentráljunk, de azt is, hogy a jövőtől való szorongásunk helyett a jelenben tudjunk maradni.
- Ha a **frontvonalban teljesítesz munkát**, a járványügyi helyzet kiszámíthatatlansága miatt szintén fontosabb a tervezés, mint korábban, hogy teljes, egész és kiegyensúlyozott tudj maradni azokban a dimenziókban, amelyekre befolyásod van.



## 3. szokás: Először a fontosat!®

### Javasolt feladat

Készíts heti tervet, ha olyan a beosztásod, a munkád természete, hogy ezt megteheted a mostani helyzetben.

Gondold át szerepeidet, hogyan változtak/változnak most.

Az otthoni munkavégzésed strukturálásához vond be a családtagokat, vagy akár a barátokat is (ha másként nem lehet, telefonon, interneten keresztül).



## 3. szokás: Először a fontosat!®

### Tanácsok

- Ne tervezd túl a hetedet, napodat! Tervezz be olyan időszakokat, amikor tudsz pótolni egy adott feladatot, egy esetleges sürgős-fontos betolakodása miatt.
- És ne hidd el, hogy másnak minden, mindig belefér: a meditálástól a futáson keresztül a Nobel díjas cikk elkészítéséig.
- Ha pedig naponta helyt kell állnod az egészségügyi ellátásban, tervezd a pihenésedet, a töltődésedet, mert most az a FONTOS!

Szükségünk van Rád, és nem csak a járvány idején!



Copyright © PTE ÁOK, Magatartástudományi Intézet, Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszék

Minden jog fenntartva.

A dokumentum szerzői és tulajdonjogának birtokosa és kezelője a PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszéke (röviden: PTE ÁOK OOKT).

Az OOKT írásos engedélye nélkül a dokumentum egészének, vagy bármely részletének oktatási célra és kereskedelmi forgalomba bocsátása, másolása, publikálása, bármely módon történő reprodukálása tilos. A dokumentum bármely módon történő felhasználásával tartott üzleti haszonszerzés céljából történő oktatás tilos. A PTE ÁOK bünyügyi vagy polgárjogi pert kezdeményezhet a jelen tartalom bármely részének engedély nélküli felhasználása, kereskedelmi forgalomban történő értékesítése miatt.

Az egyes szokások neve és a felhasznált 7 szokás modellek a FranklinCovey Co. tulajdona, szerzői jogilag védett!