

COACHING ALAT ZA PROMJENU – RAD OD KUĆE UZ DJECU

DANAŠNJI DATUM: _____

1. KORAK: PROCIJENITE **SITUACIJU**

1. CILJ: ZADOVOLJITI POTREBE DJECE		ZAKRUŽITE	
1#	DJECI SAM NA PRIMJEREN NAČIN OBJASNI /LA SITUACIJU OKO KORONA PANDEMIJE I RADA OD KUĆE	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
2#	ODREDIO/LA SAM DNEVNI VREMENSKI RASPORED AKTIVNOSTI KOJI DJECA USPJEŠNO SLIJEDE	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
3#	ŠKOLSKO OBVEZE DJECA ISPUNJAVAJU PRAVOVREMENO I REDOVITO	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
4#	KORISTIM OVU PRILIKU RADA OD KUĆE ZA JOŠ KVALITETNIJE PROVOĐENJE VREMENA S DJECOM	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
2. CILJ: OSIGURATI OPTIMALNE UVJETE ZA RAD			
5#	SA ŽIVOTNIM PARTNEROM I/ILI DRUGIM LJUDIMA OD POVJERENJA IMAM JASAN DOGOVOR VEZANO UZ BRIGU OKO DJECE TIJEKOM RADNOG VREMENA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
6#	ZA VRIJEME RADA OD KUĆE DJECA SE BAVE AKTIVNOSTIMA KOJE ME NE OMETAJU NITI ZAHTIJEVAJU NADZOR I KONTROLU	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
7#	VRIJEME KAD SU DJECA MIRNA I ZBRINUTA USPJEŠNO KORISTIM ZA OBAVLJANJE PRIORITETNIH I/ILI NAJZAHTEJNIJIH ZADATAKA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
8#	PREVENIRAM TENZIJE IZMEĐU SVOJE DJECE PA NE TREBAM RJEŠAVATI NJIHOVE SUKOBNE TIJEKOM RADA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
9#	IMAM PRIPREMLJENE AKTIVNOSTI KADA DJECI POSTANE DOSADNO KAKO ME NE BI OMETALA TIJEKOM RADA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
10#	SISTEMATSKI TRENIRAM USVAJANJE ŽELJENOG PONAŠANJA DJECE KAKO ME NE BI OMETALA TIJEKOM RADA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
11#	KAD MORAM NEŠTO BITNO OBAVITI POSTAVLJAM DJECI JASNE GRANICE I JASNO IM KOMUNICIRAM DA ME NE SMIJU OMETATI	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
12#	REDOVITO NAGRAĐUJEM ŽELJENA , POZITIVNA PONAŠANJA DJECE, NE PODRAZUMIJEVAM IH POD „NORMALNO/UOBIČAJENO“	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
3. CILJ: SMANJITI KUĆNI STRES I OSTATI POZITIVAN			
13#	JASNO SAM KOMUNICIRAO/LA SVOJE OTEŽANE KUĆNE RADNE UVJETE KOLEGAMA I RUKOVODITELJU/POSLODAVCU	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
14#	NE UZRUJAVAM SE AKO SVE NE FUNKCIONIRA SAVRŠENO, IZVANDREDNA JE SITUACIJA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
15#	NE OPTEREĆUJEM SE VIJESTIMA OKO KORONA PANDEMIJE	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
UKUPNA OCJENA ZADOVOLJSTVA EFIKASNOŠĆU RADA OD KUĆE UZ DJECU:		1	2 3 4 5



2. KORAK: IDENTIFICIRAJTE PROBLEME

Ovdje navedite barem tri ključna izazova s kojima se susrećete pri radu od kuće uz djecu.

KLJUČNI IZAZOVI

KOJI SU MI NAJVEĆI IZAZOVI PRI RADU OD KUĆE UZ DJECU?

[illegible]



3. KORAK: IZRADITE PRECIZAN **PLAN AKCIJE**

Ključan faktor uspjeha u bilo kojoj promjeni su tzv. bihevioralne namjere, a to su vrlo konkretne odluke, ŠTO će točno, TKO I KADA raditi?

[illegible]

4. KORAK: CHECK LISTA ZA DNEVNO PRAĆENJE IMPLEMENTACIJE

Ukoliko želite, i ako se radi o dnevnim aktivnostima ili ciljevima koji se ponavljaju, možete svakodnevno pratiti jeste li implementirali željenu aktivnost ili ostvarili cilj.

Svaki dan označite jeste li uspjeli implementirati željenu promjenu.

CILJ ILI AKTIVNOST	PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
ŠTO SAM OVAJ TJEDAN NAUČIO/LA I KAKO SLJEDEĆI MOGU JOŠ BOLJE?							