

COACHING ALAT ZA PROMJENU – RAD OD KUĆE

DANAŠNJI DATUM: _____

1. KORAK: PROCIJENITE SVOJU SITUACIJU

1. CILJ: STRUKTURIRATI, ORGANIZIRATI RAD		ZAOKRUŽITE	
1#	STRUKTURIRAM RADNI DAN IZRADOM VREMENSKOG RASPOREDA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
2#	DRŽIM SE DNEVNOG PLANA RADA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
3#	DEFINIRALO/LA SAM IZDVOJENO RADNO MJESTO U STANU/KUĆI KAO SVOJ „KUĆNI URED“	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
4#	POSLOVNE ZADATKE ZA SLJEDEĆI DAN PISMENO PLANIRAM DAN RANIJE	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
5#	ODOLIJEVAM OBAVLJANJU KUĆANSKIH POSLOVA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
6#	UNAPRIJED ODREĐUJEM VRIJEME KADA ĆU ZAVRŠITI S RADOM I DRŽIM SE TOGA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE

2. CILJ: PROFESIONALNI NASTUP OD KUĆE

7#	ZAUZIMAM STAV „NALAZIM SE NA POSLU“ I NASTOJIM SE UŽIVJETI U SVOJU PROFESIONALNU ULOGU	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
8#	STVORIO/LA SAM UVJETE DA SLUŽBENE TELEFONSKE POZIVE OBAVLJAM U MIRU, BEZ NEPRIMJERENIH OMETANJA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
9#	DOSTUPAN/NA SAM KLIJENTIMA I KOLEGAMA PREMA DOGOVORU I U SKLADU S POSLOVNIM POTREBAMA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
10#	SVAKODNEVNO SI POSTAVLJAM VISOKE RADNE CILJEVE	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE

3. CILJ: STVARANJE FOKUSA ZA POSAO

11#	UJUTRO ZAPOČINJEM S RADOM ŠTO PRIJE NAKON BUĐENJA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
12#	UKLANJAM MOGUĆE DISTRAKTORE OKO SEBE (TV, GLAZBA, DRUŠTVENE MREŽE I SL.)	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
13#	MENTALNO NAJZAHTJEVNIJE ZADATAKE OBAVLJAM U VRIJEME KADA SAM NAJPRODUKTIVNIJI/A	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
14#	RADIM VIŠE KRAĆIH PAUZI U RADU TIJEKOM DANA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
15#	PROAKTIVNO ODVAJAM VRIJEME ZA ODMARANJE UZ „OPUŠTENOST LUTANJE UMA“	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE
16#	HRANU PRIPREMAM UNAPRIJED ILI JE NARUČUJEM KAKO NE BIH TROŠIO/LA VRIJEME NA PRIPREMU SLOŽENIH OBROKA	UGLAVNOM DA	UGLAVNOM NE

UKUPNA OCJENA ZADOVOLJSTVA EFIKASNOŠĆU RADA OD KUĆE:

1 2 3 4 5

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

KLJUČNI IZAZOVI

KOJI SU MI NAJVEĆI IZAZOVI PRI RADU OD KUĆE?

[illegible]

[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?							

DNEVNO PLANIRANJE

DATUM: ____

DATUM		PON – UTO – SRI – ČET – PET – SUB – NED
7 ⁰⁰		VAŽNO I HITHO: DANAS OBAVEZNO OBAVITI!
7 ³⁰		
8 ⁰⁰		
8 ³⁰		
9 ⁰⁰		
9 ³⁰		
		VAŽNO I NIJE HITNO:
10 ⁰⁰		
10 ³⁰		
11 ⁰⁰		
11 ³⁰		
12 ⁰⁰		
12 ³⁰		
13 ⁰⁰		
13 ³⁰		
14 ⁰⁰		DANAŠNJI KONTAKTI
		1) J @
14 ³⁰		2) J @
		3) J @
15 ⁰⁰		4) J @
		5) J @
15 ³⁰		6) J @
		7) J @
16 ⁰⁰		8) J @
		9) J @
16 ³⁰		10) J @
		11) J @
17 ⁰⁰		12) J @
		BILJEŠKE
17 ³⁰		
18 ⁰⁰		
18 ³⁰		
19 ⁰⁰		
19 ³⁰		

TJEDNO PLANIRANJE

DATUM: OD _____ - DO _____

A HITNO I VAŽNO OVAJ TJEDAN

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

B NIJE HITNO, ALI VAŽNO OVAJ TJEDAN

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20

KONTAKTI

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

▶ |

BILJEŠKE

.....

.....

.....

.....

.....

.....