

*Я И МОЙ РЕБЕНОК.
КЛЮЧИ К СЧАСТЛИВЫМ
ОТНОШЕНИЯМ.*

Ольга Керимова.

Занятие 8 .

Тема:

- *Больше всех в колхозе работала лошадь, но председателем она так и не стала!!!!*

Семья как бизнес-модель. Руководство, цели, приоритеты, методы, кадры, распределение полномочий. Тайм-менеджмент. Анализ ресурсов.

СЕМЬЯ:

Семья - это система (коллектив), части которой взаимосвязаны определенными обязанностями и правами. Удовлетворяет потребности ее членов.



Потребности	Как удовлетворяются (ребенок)	Кем? (время)	Как удовлетворяются (мои)	Кем?
Физиологические: Еда, сон, секс.	<ul style="list-style-type: none"> - Покупка продуктов, - Приготовление еды - Заказ еды - Гигиена (чистота) - стирка, мыть посуду, чистота 	Сама - 1 час в день Муж - 3 часа в неделю Ребенок - 30 минут в день		
Безопасность: Ощущение защищенности Деньги (соц. статус) Комфорт	Источник денег Оплата счетов Ремонт (тех. обслуж.) машины, техники и	Муж - __% Я - ___% Муж - 1 час в мес.		

Потребности	Как удовлетворяются (ребенок)	Кем?	Как удовлетворяются (мои)	Кем?
Социальные: Общение Внимание Забота Поддержка.	<ul style="list-style-type: none"> - Разговариваем об оцехах, (школе, отношениях, планах на выходные, книгах чувствах и др) - Знаю об интересах ребенках, сложностях, радостях, друзьях и проч. 	Сама -30 мин в день Муж - 2 час в неделю Ребенок - 30 минут в день		
Уважение (признание): Нужность Значимость Признание	<ul style="list-style-type: none"> - Достижения в учебе (спорте и прочее) - признание достижений ребенка в семье (за что можно 			

Потребности	Как удовлетворяются (ребенок)	Кем?	Как удовлетворяются (мои)	Кем?
<p>Потребность в действии: Исследование Познание</p>	<p>Любимое занятие Петь, Играть, Рисовать, танцевать Спорт, Шить, Фотография и проч..</p>	<p>Сама -30 мин в день Муж - 2 час в неделю Ребенок - 30 минут в день</p>		
<p>Духовные (самоактуализация)</p>	<p>Реализация своих способностей. (дети пробуют, ищут) Связаны с потребностью в действии</p>			

СЕМЬЯ - ПРЕДПРИЯТИЕ. УЧРЕДИТЕЛИ. РУКОВОДИТЕЛЬ:

Задачи:

- ✓ *определить цели и приоритеты*
 - *создать правила*
- ✓ *организовать*
 - *мотивировать (поощрение, наказание)*
- ✓ *распределить полномочия*
- ✓ *контроль*

СЕМЬЯ - ПРЕДПРИЯТИЕ. КАДРЫ:

- ✓ Муж
- ✓ Дети
- ✓ Родственники(мама, папа, свекровь и проч.)

(анализ - "квалификации", полномочия, обязанности)

СЕМЬЯ - ПРЕДПРИЯТИЕ. КАДРЫ:

Что мешает делегировать полномочия?

- ✓ *- идеализации*
- ✓ *- страхи*
- ✓ *- обиды*

(выявить составить РФП, НУ поменять на ПУ)

СЕМЬЯ - ПРЕДПРИЯТИЕ. РЕСУРСЫ ДЕНЬГИ:

- ✓ -доход
- ✓ - квартира, машина, бытовая техника и др.

АНАЛИЗ РЕСУРСОВ. ЭНЕРГИЯ.



АНАЛИЗ РЕСУРСОВ. ЭНЕРГИЯ.

1. Тело (здоровье - питание, отдых, прогулки и.др)
2. Психика (маленькие радости, любимые дела, приятное общение и проч.) см. Пирамиду потребностей
3. Дополнить энергетическими практиками
4. Баланс - брать-давать.

АНАЛИЗ РЕСУРСОВ. ВРЕМЯ :



АНАЛИЗ РЕСУРСОВ. ВРЕМЯ :

- 1. Анализ своего времени (хронометраж)*
- 2. Приоритеты*
- 3. Проблемные зоны (ищем способы оптимизировать)*
- 4. Пожиратели времени*
- 5. Выявляем НУ*

АНАЛИЗ РЕСУРСОВ. ВРЕМЯ ХРОНОФАГИ:

1. Соц сети
2. Веб-серфинг
3. Сериалы (ТВ)
4. Магазины
5. Пустые разговоры
6. Дорога

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ - АНАЛИЗ, ОПТИМИЗАЦИЯ :

Покупка продуктов - 1 час / день - сама = 7 часов / нед. *Устраивает / Не устраивает*

Оптимизация варианты:

1. План меню на неделю. Список продуктов. Исполнитель (см кадры).

2. Заказ продуктов

3. Заказ еды

4. Ужинаем у свекрови

5.

ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ - АНАЛИЗ, ОПТИМИЗАЦИЯ :

Уборка - генеральная 5 час / в выходной день - сама (но нервы "помотаю всем"). Устраивает / Не устраивает

Оптимизация варианты:

- 1. Кому нужно? Что можно не делать? Рассмотреть другие подходы - Флай леди*
- 2. Кто помогает? Что конкретно делает?*
- 3. Нанять клининговую компанию*
- 4. Купить робот-пылесос*
- 5.....*

Привлечь ребенка для обсуждения и поиска вариантов!

Я - РУКОВОДИТЕЛЬ!

Главное - научиться брать ответственность на себя. Для этого достаточно при возникновении любой сложной ситуации задавать один вопрос: «Что я могу сделать для того, чтобы решить проблему сейчас или улучшить ситуацию в будущем?»

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

- Заполнить и проанализировать таблицу потребностей. (Дневник времени при необходимости) Определить что нужно поменять и как.
- Составить РФП на мужа, свекровь, мама (см. Кадры)
- Продолжаем прощение себя и ребенка , добавляем мужа(мамы)
- Продолжаем работу ЭС по замене НУ на ПУ



Ваши вопросы?

СЛЕДУЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ

ТЕМА № 9

"Если звезды зажигаются, значит это кому-то нужно..."

Причины недостижения целей. Часть 1
Скрытые выгоды.