

Minu elurollid eriolukorras

Kuidas mahutada oma päeva ja nädalasse ära kõik erinevad vajalikud rollid, kui kogu elukorraldus on oluliselt muutunud?

Abiks võib olla **oma hetke elurollide kaardistamine:**

- 👉 näha uues olukorras tervikpilti
- 👉 eri rollides oma aega paremini sättida
- 👉 osades rollide teistega koormust jagada

 **Märgi ära, millistes rollides sa päeva / nädala jooksul oled?** (vt. elurollide tabel all)

- 📌 Võid eristada argipäev / puhkepäev.
- 📌 Allolev loetelu on näidiseks: pane juurde / võta maha - pildile jäävad sinu elurollid sinu sõnastuses.

👉 **Millised rollid on lisandunud?**

👉 **Millised on ajutised, millised püsivad?**

👉 **Milliste rollide osakaal on suurenenud-vähenenud?**

- 📌 Tee oma rollide juurde märked (nt. +/-, %, ↑/↓), 🎨 värvi eri värvi vmt., et sul tekiks ülevaatlik pilt silme ette.

 **Kuidas võiks nendes rollides toimetused ajaliselt päeva / nädala peale ära jagada?**

- 📌 Arvesta piisava üldistusastmega, et tunduks teostatav ja oleks paindlikkust (nt. 2 tundi / ennelõuna / reede pool päeva).
- 📌 Võid fookusesse võtta need rollid, mis on hetkel sinu jaoks kõige "kuumemad" (aja ja energia mõttes).
- 📌 Osad rollid tegevustes kattuvad, teisi võib olla keerulisem ühendada (nt. lapse õppetöös juhendaja / kaugtöötaja).
- 📌 Kas sul on võimalik osades rollides koormust kellegagi jagada?
- 📌 Arvesta igasse päeva ka puhkaja roll (lisaks ööunele), sest muidu pole jaksu teiste rollide täitmiseks!

Vaata üle oma elurollid uues olukorras 👉 ning märka, mida saad enda jaoks tervikpildis paremaks sättida.

Minu elurollid eriolukorras

ÕPPIJA	JUHENDAJA	LAPSEVANEM	LEIUTAJA	LAPS
TÖÖTAJA	KOLLEEG	ETTEVÕTJA	JUHT	PARTNER
ELUKAASLANE/ ABIKAASA	SÕBER	PUHKAJA	MEELELAHUTAJA	SPORTIJA
	LEMMIKLOOMA OMANIK	TOITLUSTAJA	KODU KORRASTAJA	VABATAHTLIK