



OJCOSTWO

a praca Warsztaty



FUNDACJA
DLA RODZINY
dlarodziny.eu

Aby efektywnie skorzystać z warsztatów:

- rób notatki, pisz komentarze, zapisuj pomysły;
- zanotuj co chciałbyś zmienić – i jak chciałbyś to zmienić;
- wsłuchuj się w to, co mówią inni i czerp od nich inspirację;
- angażuj się w ćwiczenia, próbuj treści przenosić do swojego życia.

Dzielenie się:

- wsłuchuj się w to, co mówią inni;
- nie przerywaj, nie udzielaj rad – chyba, że ktoś o to poprosi;
- nie oceniaj, nie komentuj – ktoś ma inną historię życia, inne doświadczenia. Wypowiedź twoja i innych nie jest ani dobra, ani zła – jest po prostu przeżyciem.
- wypowiadaj się w pierwszej osobie liczby pojedynczej: „ja”, „mnie”;
- mów o swoich przeżyciach, a nie ogólne stwierdzenia np. „zazwyczaj”;
- staraj się nie używać formy np. „powinno się”, „człowiek”;
- wszystko co usłyszymy w grupie nie powtarzamy poza nią;
- mówimy krótko aby dać możliwość wypowiedzenia się innym.

PARKING

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WARSZTATY NIE SĄ:

.....

.....

.....

WARSZTATY SĄ:

.....

.....

.....

WPŁYW OJCA NA DZIECKO:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BARIERY W BYCIU OJCEM:

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 1:

Wymień w sumie 10 osób, rzeczy, wartości, które według Ciebie są najważniejsze – kolejność dowolna.

Wpisz także ile czasu przeznaczasz na nie tygodniowo.

10 osób, rzeczy, wartości:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 2:

Wymień w sumie 10 osób, rzeczy, wartości, które według Ciebie są najważniejsze według ważności, tzn. najważniejsze na górze, a najmniej ważne na dole. Ile czasu chciałbyś na to przeznaczyć ?

10 osób, rzeczy, wartości:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CZAS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 3:

Wymień po 10 rzeczy, które masz do zrobienia w domu i w pracy. Kolejność dowolna.

10 rzeczy do zrobienia w domu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 rzeczy do zrobienia w pracy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĆWICZENIE 4:

1. Zastosuj regułę Pareto – zaznacz na poprzedniej stronie 2 najważniejsze zadania.

2. Zastosuj regułę ABC i uporządkuj zadania według kryterium ważności.

a. A 2 zadania

b. B 3 zadania

c. C 5 zadań

Uporządkowane zadania wpisz poniżej.

10 najważniejszych

rzeczy do zrobienia w domu

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

10 najważniejszych

rzeczy do zrobienia w pracy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Work Life Balance – co jest do poprawy ?

Liczba godzin w pracy

Dni robocze

Rozmowa o pracy w domu

Rozmowa o domu w pracy

Praca w domu

Sprawy domowe w pracy

Telefon służbowy w domu

Telefon prywatny w pracy

Wyjazdy integracyjne

.....

.....

.....

ANGAŻOWANIE SIĘ:

- W jakiej jednej ważnej sprawie osoba Twojego ojca wpłynęła na Ciebie?
- Z jakimi przeszkodami mierzysz się w budowaniu więzi z Twoimi dziećmi?
- Jak mógłbyś przezwyciężyć te przeszkody?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co rozpocznę?

.....

Czego zaprzestanę?

.....

Co wzmocnię?

.....

STAŁOŚĆ:

- Co takiego powinien robić mężczyzna, żeby można było powiedzieć o nim, że jest konsekwentnym ojcem?
- Czy zawsze należy być konsekwentnym?
- W jakich aspektach swojego życia ojciec zawsze powinien pozostawać konsekwentny?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co rozpocznę?

.....

Czego zaprzestam?

.....

Co wzmocnię?

.....

POZNAWANIE DZIECKA:

- Na ile Twój tato w stosunku do Ciebie świadomie przeżywał własne ojcostwo?
- Jak to wpłynęło na Twoje podejście do dzieci?
- W jaki sposób możesz lepiej poznać swoje dzieci?

Co rozpocznę?

Czego zaprzestam?

Co wzmocnię?

ZADOWOLENIE

- Co znaczy dla Ciebie: „dzień wolności finansowej”?
- Gdybyś nie musiał zarabiać, co byś robił? Gdzie byś pracował?
- Gdzie w tym są dzieci i ich matka?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co rozpocznę?

.....

Czego zaprzestanę?

.....

Co wzmocnię?

.....

ZAWSZE MOŻNA ZACZAĆ OD NOWA.

ZAWSZE MOŻNA BUDOWAĆ NA TYM CO POZOSTAŁO.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co Twój tato mógł zrobić, aby być lepszym tatą?

Co Ty powinienes poświęcić, aby być lepszym ojcem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Biwak Ojca z Dzieckiem



www.dlarodziny.eu/biwaki

Biwak Rowerowy Ojca z Nastolatkiem



www.dlarodziny.eu/biwak-rowerowy

Dialogi Matżeńskie warsztaty



www.dlarodziny.eu/dialogi

Wychowywanie dzieci warsztaty



www.dlarodziny.eu/wychowywanie

Wakacje z Biblią warsztaty



www.dlarodziny.eu/biblia

Randki małżeńskie *online*



www.dlarodziny.eu/randki