

NEPLACENÁ PRÁCE

DOMÁCNOST			
Stlaní postele	Vysávání	Převlékání postelí	Mytí oken
Prádlo	Vytírání podlahy	Nákup čistících prostředků	Vytírání kuchyňských skříněk
Snídaně	Úklid koupelny	Drobné opravy v domácnosti	Daně
Obědy	Zalévání kytěk	Čištění odpadu	Používání odvápňovačů
Večeře	Utírání prachu	Placení účtů	Úklid trouby, lednice, mrazáku
Mytí nádobí	Žehlení	Výzdoba domu	Likvidace objemného odpadu
Úklid kuchyně	Nákup potravin	Péče o zahradu a balkon	Revize elektřiny, pojištění, internetu
Vynášení odpadků	Plánování jídelníčku	Zařizování v domácnosti (vrtání,...)	Prodej nepotřebného oblečení/bot
Úklid obývacího	Nákup čerstvého ovoce a zeleniny	Třídění šatníku	Nákup vybavení
Nákupní seznam	Vynášení recyklovaného odpadu	Oprava oděvů	Třídění a doplňování lékárničky
Denní nákup	Nákupy drogerie	Nákup nového oblečení	Plánování dovolené
Péče o domácí mazlíčky		Elektronika a IT	Balení zavazadel na dovolenou
		Plánování lékařských prohlídek	
		Návštěvy lékaře	
DĚTI			
Ranní hygiena	Sbalení věcí na kroužek	Třídění šatníku	Účast na rodičovských schůzkách
Výběr oblečení a oblékání	Doprovod na kroužek	Reorganizace hraček	Průzkum sportovních a volnočasových aktivit/klubů
Příprava svačtin	Rodinný program o víkendu	Nákup školních pomůcek	příprava do nového ročníku
Doprava dětí	Koordinace hlídání pro děti	Být kontaktní osobou	Přihlášení na tábor/rekreaci
Dohled nad domácími úkoly		Příprava případných akcí ve škole	
Úklid hraček		Nákup sportovního vybavení	
Noční hygiena, uspávání		Péče během nemoci	
Pomoc při buzení		Správa kapesného	
Odpolední aktivity			
VZTAHY A OSLAVY			
	Partnerská porada	Udržování kontaktů s příbuznými	Ukládání fotek/vzpomínek
	Přání rodině a přátelům k narozeninám	Oslavy a rodinné sešlosti	Příprava Vánoc, Velikonoc,...
		Dárky pro rodinu/přátele k narozeninám	Organizace narozeninové oslavy
		Informování rodiny/přátel o přání dětí	Shánění dárek pro děti
DOPRAVA			
	Tankování auta	Seřizování kol	Kontroly auta
		Kontrola velikosti helm a jejich nákup	Opravy auta
		Umývání auta	Nákup dětských autosedaček a sedaček na kolo
		Mytí dětské autosedačky	
OSTATNÍ			
VÝSLEDKY			
4 body za den	3 body za týden	2 body za měsíc	1 bod za čtvrtletně/pololetně

Kdy začneme pečovat o sebe stejně dobře jako pečujeme o všechno ostatní? Práce, děti, partner, domácnost, širší rodina, veřejné blaho. Vše si vyžaduje naši pozornost a mnohdy jsme přesvědčeni, že bez nás se to neobejde. Opravdu? Na webináři projdeme role, které zastáváme, a přesvědčení, které nás v nich ovlivňují. Dotkneme se hranic, a řekneme si, jak můžeme komunikovat nejen je, ale také své potřeby, abychom v dlouhodobém horizontu byly spokojenější. Přihlaste se na webinář FÉROVÉ PARTNERSTVÍ Více informací na www.laskajedovednost.cz/