

Link do produktu: <https://angelikapioro.pl/zorganizuj-swoj-czas-kurs-wideo-e-book-dla-rodzicow-dzieci-3-12-lat-p-403.html>



Zorganizuj swój czas – kurs wideo + e-book dla rodziców dzieci 3-12 lat

Cena	99,00 zł
Cena poprzednia	149,00 zł
Numer katalogowy	kurs-OC3-12
Producent	AP Fitness Angelika Pióro

Opis produktu

Zorganizuj swój czas - kurs wideo + e-book dla rodziców dzieci 3-12 lat

Masz wrażenie, że Twoja codzienność to ciągłe gaszenie pożarów, przekładanie planów i próba ogarnięcia wszystkiego naraz?

„**Zorganizuj swój czas**” to praktyczny kurs stworzony dla rodziców dzieci w wieku 3-12 lat, którzy chcą lepiej planować swoją codzienność, odzyskać więcej spokoju i stworzyć system, który naprawdę da się utrzymać w normalnym, rodzinnym życiu.

To nie jest kurs o idealnej organizacji ani o planowaniu każdej minuty dnia. To konkretne rozwiązania, które możesz dopasować do siebie, swojej rodziny i swojego rytmu życia.

Co otrzymujesz?

Kurs składa się z **materiałów wideo oraz praktycznego e-booka/workbooka**, który jest uzupełnieniem każdej lekcji.

Do każdego filmu przygotowany został odpowiadający mu rozdział, w którym znajdziesz najważniejsze informacje zebrane w krótkiej i uporządkowanej formie.

Dzięki temu nie musisz wracać za każdym razem do całego nagrania — najważniejsze rzeczy masz zawsze pod ręką.

W materiałach znajdziesz m.in.:

- konkretne wskazówki dotyczące organizacji dnia i tygodnia,
- sposoby na uporządkowanie powtarzalnych obowiązków,
- planowanie dopasowane do życia z dziećmi,
- rozwiązania na dni, kiedy wszystko idzie niezgodnie z planem,
- pomysły na stworzenie własnego „planu B”,
- praktyczne podejście do obowiązków domowych i posiłków,
- sposoby na lepsze dzielenie zadań i korzystanie ze wsparcia innych domowników,
- tabele i karty pracy do samodzielnego uzupełnienia,
- checklisty,
- plany działania,
- miejsce na własne notatki, wnioski i ustalenia.

Kurs, który pomaga działać, a nie tylko słuchać

Każdy moduł został przygotowany tak, aby po obejrzeniu filmu można było od razu przejść do praktyki.

Oglądasz lekcję → otwierasz odpowiedni rozdział workbooka → uzupełniasz ćwiczenia → tworzysz rozwiązanie dopasowane do swojej rodziny.

Dzięki temu kurs nie kończy się na poznaniu kolejnej metody organizacji. Krok po kroku tworzysz własny system, do którego możesz później wracać.

Ten kurs jest dla Ciebie, jeśli...

Czujesz, że ciągle masz za dużo rzeczy do zrobienia.

Planujesz, ale Twoje plany szybko się rozsypują.

Chcesz lepiej zorganizować tydzień, ale bez tworzenia sztywnego harmonogramu, którego nikt w domu nie jest w stanie przestrzegać.

Masz dość pamiętania o wszystkim za wszystkich.

Chcesz mieć większe poczucie kontroli nad codziennością, ale jednocześnie zostawić miejsce na nieprzewidziane sytuacje.

Potrzebujesz konkretnych narzędzi, a nie kolejnej porcji teorii.

Zorganizuj swój czas
Kurs dla rodziców dzieci 3-12 r.ż.

Jak ogarnąć tydzień bez chaosu?

Plan dnia, który da się unieść

Powtarzalne zadania bez szumu

Co robić, gdy wszystko się posypie?

Obiady, plan B i wsparcie w domu

Wstęp

Ten ebook jest dla rodzica dziecka w wieku mniej więcej **3 - 12 lat**, który kończy dzień z poczuciem, że dużo robi i nic nie jest domknięte.

Kurs jest nie po to, żebyś wstała wcześniej i miała kuchnię jak z obrazka. **Po to, żeby dzień miał kolejkę.** Czas jest ograniczony. Dziecko w tym wieku dokłada do niego rzeczy, których kalendarz nie przewiduje: chorobę, odbiór, zajęcia, „mamo, teraz!”, sprawdzian, o którym nikt nie wspomniał w poniedziałek.

Gdy plan pęka, to często nie znak, że jesteś słaba w organizacji. **To znak, że popyt i szum są większe niż pojemność doby.**

Do tego dochodzi presja, żeby zrobić wszystko jak najlepiej i jeszcze być najlepszą wersją siebie. Przełączanie między rolami. Lista, na której żęby, krem i „pomyśleć o obiedzie” siedzą obok lekarza.

Lista wtedy świeci na czerwono i hałasuje.

Nie znajdziesz tu aplikacji ani obietnicy równego tygodnia. **Znajdziesz tutaj za to masę doświadczenia, praktyki i rozwiązań, które realnie się sprawdzają, a nie tylko w teorii.**

Tę wiedzę zdobyłam na polu bitwy przez lata doświadczenia – to o wiele więcej niż akademicki wykład na studiach.

Bo jedyną stałą w życiu rodzica jest zmiana.

Dlatego tak ważne jest, by mieć cel, aby wiedzieć, w którą stronę podążać, brzeg, od którego możesz się odepchnąć, i koło ratunkowe, którego można się złapać w gorszych chwilach.

Zapraszam do lektury, a jeszcze goręcej do filmów, ponieważ e-book powstał na ich bazie i jest uporządkowaną, streszczoną formą filmów.

Nie po to, żeby dzień był idealny. Tylko po to, żeby miał kolejkę.

Czego nauczysz się w kursie?

Dowiesz się, jak planować codzienność w sposób bardziej realistyczny i dostosowany do życia rodzinnego.

Nauczysz się tworzyć plan dnia i tygodnia, który nie rozpada się przy pierwszej zmianie.

Uporządkujesz powtarzalne zadania i obowiązki, żeby nie zajmowały Ci ciągle głowy.

Przygotujesz rozwiązania na trudniejsze dni i sytuacje, w których nie wszystko idzie zgodnie z planem.

Zastanowisz się również, które zadania naprawdę musisz wykonywać samodzielnie, a które można uprościć, podzielić lub przekazać innym.

Co znajdziesz w e-booku?

E-book został przygotowany jako **praktyczne dopełnienie kursu wideo**.

Nie jest przepisaniem filmów słowo w słowo.

Znajdziesz w nim najważniejsze informacje, najistotniejsze wnioski oraz materiały, które pomogą Ci przełożyć wiedzę z kursu na własną codzienność.

Czekają na Ciebie między innymi:

- ✓ **podsumowania lekcji**
- ✓ **najważniejsze wskazówki**
- ✓ **checklisty**
- ✓ **tabele do uzupełnienia**
- ✓ **plany dnia i tygodnia**
- ✓ **ćwiczenia**
- ✓ **miejsce na własne ustalenia i notatki**
- ✓ **praktyczne materiały do wykorzystania również po zakończeniu kursu**

Co czeka na Ciebie w Ebooku?

Praktyczne rozdziały, tabele i gotowe rozwiązania, które pomogą Ci lepiej zorganizować codzienność.



praktyczne rozdziały i wskazówki



tabele do wypełnienia



zasady planowania dnia



przykłady obowiązków dla dzieci



ćwiczenia i gotowe rozwiązania

Rozdział 5

Co można oddać dzieciom?

Nie wszystko naraz. Jedno stać na osobę jest więcej warte niż długa lista „tak będzie czas”.

Ok. 3-6 lat (z Tobą w pobliżu)

- buty i kurtka na hak
- sztućce i serwetki na stół
- brudne ciuchy do kosza
- przetarcie stołu
- podanie jednej doniczki
- parowanie skarpet (byłe jak)

Ok. 7-10 lat

- nakrycie i wyniesienie swoich naczyń po posiłku
- śmieci / proste sortowanie prania
- karmienie zwierzęcia
- czyszczenie kuwety
- opróżnienie zmywarki
- plecak i ciuchy na jutro (Ty sprawdzasz)
- swoje pranie do szafki
- odkurzenie swojego pokoju albo korytarza
- drugie śniadanie z lodówkami, ustalonej listy
- napoje podłóg
- pakowanie na basen

Rozdział 2

Tvoja tabela bloków

Wypisz 4-6 bloków swojego realnego dnia. Nie pisz, jak powinno być. Napisz, jak **naprawdę** wyglądałaby.

Nr	Nazwa bloku	Od do (czasu)	Pracowny blok (z 1-6 lat)	Całkowite zadanie	2-3 dni zadania (sprawdzasz)	Timer? (tak/nie)
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Rozdział 1

Dlaczego to bywa cięższe, gdy grasz wszystkie role naraz

Wiele kobiet nie „nie potrafi się skupić”.

Skupia się na zbyt wielu tożsamościach w tym samym kwadransie: mama, partnerka, pracownica, gospodyni, przyjaciółka, dawna siebie.



Rozdział 2

Zasady, które trzymają ramkę



1. Jedno główne zadanie w bloku. Dwadzieścia punktów to znowu brak priorytetu.



2. Powtarzalne rzeczy nie wracają na codzienną listę. Ciuchy, plecak, śniadanie mają stały adres: blok przygotowania jutra.



3. Timer jest strażnikiem, nie batem. Korzystaj z niego przy konkretnych zadaniach w bloku: 20 min czytania, 20 min sprzątania, 30 min układania puzzli.



4. Psuj się zawartość, nie dzieci. Nie wyspał śniadanie wieczorem? Rano prostoza wersja. Coś się wykoleiło? Psuj się jeden blok, a nie cały dzień.



5. Między blokami zostaw 10-15 minut bufora, jeśli możesz. Bez bufora każdy pośpiech czujesz jako porażkę.

Nie chodzi o perfekcję. Chodzi o system, który działa w prawdziwym życiu.

Dzieci chorują. Plany się zmieniają. Czasem obiad nie wychodzi, ktoś zasypia, coś wypada w ostatniej chwili i cały dzień wygląda zupełnie inaczej, niż miał wyglądać.

Dlatego w tym kursie nie chodzi o stworzenie perfekcyjnie zaplanowanego życia.

Chodzi o to, żeby mieć **bazę, plan i rozwiązania**, które pomagają odnaleźć się również wtedy, kiedy codzienność postanawia zrobić wszystko po swojemu.

Mniej chaosu. Mniej pamiętania o wszystkim w głowie. Więcej przestrzeni na to, co naprawdę ważne.

W ramach produktu otrzymujesz:

Kurs wideo „Zorganizuj swój czas”

e-book z materiałami do każdego modułu kursu

Wszystkie materiały możesz realizować **we własnym tempie** i wracać do nich wtedy, kiedy tego potrzebujesz.