

Купить Ежедневник лучшего психолога

МЕСТО ДЛЯ ВАЖНЫХ МЫСЛЕЙ

ЕЖЕДНЕВНИК

ЛУЧШЕГО ПСИХОЛОГА

А себя
услышали?

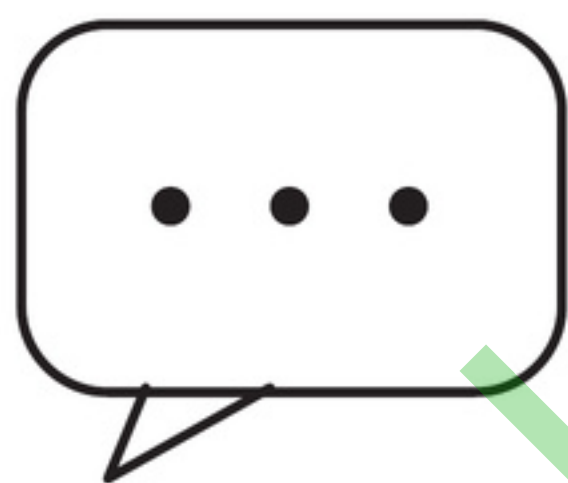
ПЛАНЫ / ПРАКТИКА / ЗАБОТА О СЕБЕ

ЦентрМар

МОЯ ПРАКТИКА. МОЙ РИТМ.

Ежедневник лучшего психолога

Место для важных мыслей



Этот ежедневник принадлежит

Период: _____

Начните с себя



Пара минут, чтобы задать удобный ритм

01

Сначала опоры

Определите рабочие часы, паузы и доступную нагрузку. Оставьте время на записи и восстановление.

02

Затем планы

Заполните обзор месяца и неделю. Даты вписывайте сами: начать можно в любой момент.

03

В течение дня

Отмечайте встречи, организационные задачи и время для себя. Используйте условные коды клиентов.

04

В конце недели

Заметьте, что удалось. Выберите один вопрос для супервизии и один небольшой шаг на следующую неделю.

Коды и рабочие планы храните бережно. Клинические записи, контакты и ключ к кодам ведите отдельно, с защитой доступа.

Этот ежедневник помогает планировать работу.

Что внутри

Любая дата подходит для начала



Моя практика и личные опоры	4-9
Шесть обзоров месяца	10-21
Недели, рабочие дни и итоги	22-229
Супервизия: вопрос и следующий шаг	230-237
Учёба и профессиональное развитие	238-241
Организация практики	242-245
Идеи и свободные заметки	246-249
Итоги периода и новый горизонт	250-252

6 месяцев / 26 недель / 130 рабочих дней

Пять страниц дня в каждой неделе. Дни отдыха, обучения и другие встречи можно заносить в недельный разворот.

Моя практика

Настроить работу под реальную жизнь



Мой подход и направления работы

С кем и с какими запросами я работаю

Границы компетенций: куда могу перенаправить

Что я хочу сохранить в своём стиле работы

Бережные границы

Договорённости, которые поддерживают меня



Настройка	Моё решение
Рабочие дни и часы	
Длительность встречи	
Пауза между встречами	
Комфортная нагрузка в день	
Время для записей	
Часы ответа на сообщения	
Условия переноса встреч	
Время без работы	

Фраза, которой мне удобно обозначать границу

Это личные ориентиры. Пересматривайте их, если меняются обстоятельства, формат работы или самочувствие.

Мой горизонт

Полгода для того, что имеет значение



Главный профессиональный фокус

Как я замечу движение вперёд

Что поддержит качество моей работы

Что я хочу упростить

Из идеи в действие



Три проекта без гонки за всем сразу

ПРОЕКТ 1

Результат: _____

Первый шаг: _____

Срок: _____ Поддержка: _____

ПРОЕКТ 2

Результат: _____

Первый шаг: _____

Срок: _____ Поддержка: _____

ПРОЕКТ 3

Результат: _____

Первый шаг: _____

Срок: _____ Поддержка: _____

Мои опоры

К кому и к чему можно обратиться



Супервизия / интервизия: формат и ритм

Профессиональное сообщество и коллеги

Что помогает мне восстанавливаться

Люди и занятия, с которыми мне хорошо

Я тоже в расписании



Забота о себе как часть рабочего ритма

По каким признакам я замечаю перегрузку

Что можно сократить, перенести или делегировать

Мой план поддержки в сложный период

Небольшая пауза, которую я могу позволить сегодня

Месяц в фокусе



Месяц: _____ Год: _____

ЧИСЛА ВПИШИТЕ САМИ

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс

Важные даты и свободные дни

Главное на месяц



Достаточно выбрать несколько важных вещей

- 1
- 2
- 3

Учёба / супервизия

Паузы / выходные

Организационная задача	Срок

Что сработало в этом месяце

Неделя в своём ритме



С _____ по _____

Главный фокус недели

ПОНЕДЕЛЬНИК

Дата: _____

ВТОРНИК

Дата: _____

СРЕДА

Дата: _____

Пауза тоже может быть важным пунктом плана.

Встречи, дела, паузы



Сначала внесите время, которое нужно вам

ЧЕТВЕРГ

Дата: _____

ПЯТНИЦА

Дата: _____

СУББОТА

Дата: _____

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Дата: _____

На этой неделе я оставляю время для

Мой рабочий день



Дата: _____ День недели: _____

ОДНА ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА

ВСТРЕЧИ И ДЕЛА

Время	Код / дело	Формат	Отметка

Отметка: ✓ готово → перенести ✕ отмена

После встреч / напомнить себе

МОЙ РЕСУРС

12345

мало много

Пауза для меня: _____

Что я замечаю



Итоги недели без оценки «хорошо / плохо»

Что получилось и на что я могу опереться

Что забирало силы / что возвращало их

Вопрос для супервизии или обсуждения с коллегами

Один следующий шаг

Нагрузка: ____ встреч ____ часов ____ пауз

На следующей неделе хочу: сохранить / упростить / изменить

Перед супервизией



Дата: _____ Формат: _____

Вопрос, с которым я прихожу

Контекст: только необходимое, без узнаваемых деталей

Мои реакции, сомнения и границы

Что уже пробовал(а) / какой помощи жду

Используйте условный код. Записывайте минимум сведений, необходимых для профессиональной рефлексии.

После супервизии



Забрать с собой то, что помогает работать

Что стало яснее

Какие варианты и ограничения я увидел(а)

Что сделаю и к какому сроку

По каким признакам оценю результат

Вернуться к вопросу: _____

Учусь и пробую

Курс / книга / встреча / статья



Тема и дата

Главная мысль своими словами

Как это связано с моей практикой

Что проверю или попробую в пределах компетенции

Время обучения: _____ Вернуться к заметке: _____

План развития



Не только узнать, но и осмыслить

Дата	Тема / формат	Часы	Итог

Какой навык я хочу развить дальше

Организация практики



Период: _____

ВСТРЕЧИ И ОПЛАТЫ

Дата	Код	План	Получено	✓

Итого за период: _____

Для личного планирования. Суммы и валюту указывайте сами.

Организация практики



Период: _____

ВСТРЕЧИ И ОПЛАТЫ

Дата	Код	План	Получено	✓

Итого за период: _____

Для личного планирования. Суммы и валюту указывайте сами.

Ресурсы практики



Период: _____

Дата	Расход / задача	Сумма	✓

Что продлить, оплатить или пересмотреть

Ресурсы практики



Период: _____

Дата	Расход / задача	Сумма	✓

Что продлить, оплатить или пересмотреть

Мысли на полях

Идея может начаться с одной точки



ЦентрМаг

Важное своими словами



Место для наблюдений и будущих идей

ЦентрМаг

Мой путь за полгода



Заметьте движение, даже если оно было небольшим

Чему я научился(ась) и что изменилось

Какие рабочие решения оказались удачными

Что я хочу оставить в прошлом

За что я благодарен(на) себе

Следующий горизонт



Можно продолжить в другом темпе

Куда я хочу направить внимание

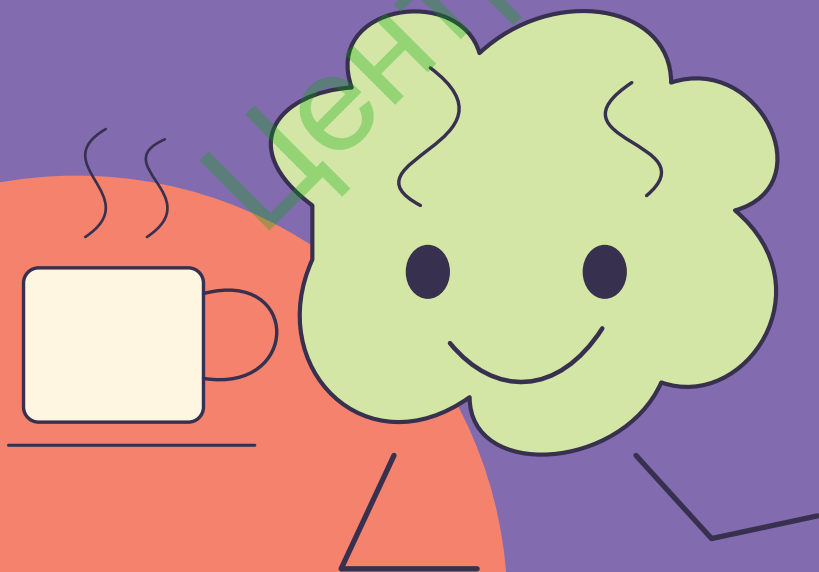
Что поддержит меня в следующем периоде

Один сильный шаг на ближайшую неделю

**Хорошая практика начинается
с внимательного отношения.
К себе тоже.**

У ВНИМАНИЯ ТОЖЕ ЕСТЬ ВЫХОДНОЙ.

Здесь есть место для встреч,
хороших вопросов и пауз.



ЕЖЕДНЕВНИК ЛУЧШЕГО ПСИХОЛОГА