



Co-funded by
the European Union



PR3 - Setul de instrumente de formare

Provocarea gestionării timpului

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA INSTRUMENTULUI

În cadrul Provocării de gestionare a timpului, participanții își vor îmbunătăți abilitățile de organizare, lucrând asupra unuia dintre cele mai importante aspecte ale acesteia, managementul timpului. Participanții vor învăța despre două tehnici diferite utilizate în mod obișnuit pentru a gestiona timpul la locul de muncă, matricea Eisenhower și tehnica Pomodoro.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

1. Îmbunătățirea abilităților de organizare prin cunoașterea a două tehnici de gestionare a timpului utilizate în mod obișnuit.
2. Să analizeze propriile abilități de organizare și de gestionare a timpului.
3. Să înțeleagă impactul pe care o bună gestionare a timpului îl are asupra sarcinilor de lucru.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

Autoevaluarea inițială a abilităților de gestionare a timpului necesită ca participanții să se gândească și să își evalueze promptitudinea și obiceiurile de gestionare a sarcinilor, ceea ce necesită un nivel ridicat de conștientizare de sine - un aspect esențial al inteligenței emoționale. Acest proces îi încurajează pe participanți să ia în considerare nu numai propriile percepții, ci și modul în care prietenii și familia lor le percep punctualitatea și gestionarea timpului, favorizând empatia și conștientizarea socială.

În ceea ce privește competențele transversale, gestionarea timpului este o competență transversală în sine, pe care participanții vor învăța cum să o îmbunătățească în timpul acestei lecții. În plus, elementele de colaborare ale lecției promovează competențele interpersonale. Participanții se angajează într-un dialog deschis, împărtășindu-și experiențele și perspectivele cu privire la gestionarea timpului.

4) RESURSE ȘI MATERIALE

Participanții vor avea nevoie de hârtie și ceva cu care să scrie.

De asemenea, veți avea nevoie de un cronometru pentru partea cu tehnica Pomodoro - un cronometru online și informații suplimentare despre această tehnică sunt disponibile aici: <https://pomofocus.io/>

Veți avea nevoie, de asemenea, de un calculator și de un proiector pentru a afișa Cutia Eisenhower.



5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

Pasul 1 (10 minute)

Anunțați participanții că astăzi vor lucra la unul dintre cele mai importante aspecte ale abilităților de organizare, managementul timpului. În primul rând, rugați-i să se așeze în parteneri și să-și autoevalueze propriile abilități de gestionare a timpului cu ajutorul următoarelor întrebări:

1. *Vă considerați o persoană promptă? Prietenii și familia ta ar fi de acord?*
2. *Cum vă gestionați timpul atunci când aveți multe de făcut?*
3. *Evaluați-vă abilitățile de gestionare a timpului pe o scară de la 1 la 10 și spuneți de ce vă simțiți astfel.*

După această scurtă discuție, organizați o discuție în clasă despre ceea ce au discutat partenerii.

Pasul 2 (15 minute)

În continuare, participanții vor folosi o cutie Eisenhower pentru a-și analiza propriile sarcini curente pe care le au la locul de muncă. Afișați următorul vizual pentru a oferi o explicație privind modul de structurare a cutiei:



Source: <https://asana.com/resources/eisenhower-matrix>



Folosind hârtia și ustensilele de scris, participanții își vor crea propriile cutii Eisenhower cu sarcinile lor reale de la locul de muncă. Oferiți-le aproximativ 10 minute pentru a le completa. Când au terminat, organizați o discuție în clasă despre rezultate - cum se simt după ce le-au completat? Ușurați, poate?

Pasul 3 (30 minute)

În continuare, prezentați-le elevilor tehnica Pomodoro. Spuneți-le că aceasta este o tehnică de gestionare a timpului în care se lucrează în "pomodoro", sau intervale de 25 de minute de concentrare intensă. Între fiecare interval vine o pauză de 5 minute. Rugați elevii să lucreze în perechi pentru a crea un plan de lecție de 60 de minute, relevant pentru activitatea lor, în mai puțin de 25 de minute. Porniți cronometrul pentru a cronometra.

Când timpul a expirat, nu lăsați pe nimeni să termine după ce timpul s-a scurs. Rugați-i pe cei care au terminat să împărtășească planul lor de lecție cu clasa. La final, purtați o discuție despre modul în care presiunea timpului autoimpusă a afectat modul în care au lucrat. Această tehnică nu este pentru toată lumea, așa că încurajați toate opiniile să fie împărtășite.

6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

La sfârșitul acestei lecții, participanții vor fi capabili să:

- Implementeze două tehnici eficiente de gestionare a timpului;
- Dezvolte strategii personalizate de gestionare a timpului pentru propriile sarcini;
- Să își evalueze și să își îmbunătățească propriile abilități de gestionare a timpului.