



Breaking the Ceiling

Tímastjórnun

Hópvinnuverkefni

2022-1-DE02-KA220-VET-000085146



Verkefnið er styrkt af Evrópusambandinu. Þær skoðanir og álit sem koma fram eru alfarið höfundarins/höfundanna og endurspeгла ekki endilega afstöðu Evrópusambandsins eða Framkvæmdastofnunar Evrópusambandsins fyrir menntun og menningu (EACEA). Evrópusambandið og EACEA bera ekki ábyrgð á þeim.

Titill:					
Tímastjórnun					
Markmið	Markmið æfingarinnar eru: að læra tímastjórnun með notkun Eisenhower-fylkisins (brýnt/mikilvægt fylki); að hámarka árangur, bæði í vinnu og einkalífi, til að bæta lífsgæði fyrir sjálfan sig og fjölskyldu; að útrýma tímasóun; að skipuleggja athafnir með gildi, forgangsröðun og tímaáætlun að leiðarljósi; að tileinka sér skilvirkari hegðun sem nýtir tíma betur; og að nota tækni og verkfæri sem auka sjálfsaga og bæta árangur miðað við tímafjárfestingu.				
Lengd	ein og hálf klukkustund, um það bil				
Efni sem þarf	pennar, blöð, netaðgangur				
Leiðbeiningar					
Kynning (10 mínútur)	Leiðbeinandinn mun útskýra fyrir þátttakendum að grunnur góðrar skipulagningar og tímastjórnunar felst ekki í flóknum vísindalegum hugtökum, heldur í einföldum aðferðum og mikilli þrautseigju við að beita þeim. Lykilatriðin eru: að þekkja sjálfan sig, setja markmið og forgangsraða, velja réttu aðferðirnar, sýna aga, undirbúa sig vel og úthald.				
Hópvinna (10 mínútur)	Hópvinnan er ætluð allt að 6 þátttakendum. Ef hópurinn er stærri er nauðsynlegt að skipta honum í undirhópa með 5-6 þátttakendum hverjum, og útvega þeim borð til að vinna saman við.				
Virgni áfangi (30 mínútur)					
Verkefnalýsing	Æfing: Skipuleggja hið venjulega, stjórna hinu óvænta Þjálfarinn mun biðja þátttakendur um að: • Skrá 10 algengustu ófyrirséðu atburðina sem eyða mestum tíma. • Velja 3 mikilvægustu (þá sem eru mest skaðlegir og pirrandi) og forgangsraða þeim. • Útfæra lausn fyrir fyrsta af þremur forgangsvandamálunum: a. Tilvalin (besta) lausn b. Raunhæf lausn (möguleg lausn) Hver þátttakandi mun setja valda lausn inn í Eisenhower-fylkið og útskýra fyrir hópnum ástæður sínar. Hér er, Eisenhower Matrix: <table><tr><td></td><td>Brýnt</td><td>EKKI Brýnt</td></tr></table>			Brýnt	EKKI Brýnt
	Brýnt	EKKI Brýnt			

	MIKILVÆGT	Gerðu núna	Dagskrá
	SKIPTIR EKKI MÁLI	Fulltrúi	Eyða
Leiðbeiningar	Þjálfarinn stuðlar að virkri þátttöku allra, hvetur til spurninga og umræðna, og tryggir að enginn sitji hjá eða þegi.		
Möguleg virkni	Verkefnið hjálpar þátttakendum að átta sig á mikilvægi þess að jafnvægi sé á milli gæði niðurstaðna, forgangsroðunar og tímanotkunar. Í lok fundarins kynnrir hver hópur sína lausn fyrir öðrum og skilar lokaskýrslu.		
Samnýting milli hópa (30 mínútur)	Hver þátttakandi kynnrir lausnir sínar og þjálfarinn hvetur til spurninga og umræðna. Eftir hverja kynningu fylgir stutt spurninga- og svarlotur.		
Hugleiðing og umræður (20 mínútur)	Í lok æfingarinnar fer þjálfarinn yfir lausnirnar og gefur hópunum endurgjöf byggða á tengslum og athugunum sínum á æfingunni.		
Niðurstaða (10 mínútur)	Leiðbeinandinn dregur saman lykilatriði verkefnisins, þakkar þátttakendum fyrir virka þátttöku og stingur upp á nýjum verkefnum eða frekara lesefni til að bæta tímastjórnunarfærni.		
Matsviðmið	Frammistaða þátttakenda verður metin út frá hagkvæmni lausnanna, hæfni til að tjá sig opinberlega, getu til að spyrja spurninga og að koma með viðeigandi tillögur.		