



Breaking the Ceiling

Time Management

Attività Collaborativa

2022-1-DE02-KA220-VET-000085146



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Titolo:					
Time Management					
Obiettivo	Gli obiettivi dell'esercizio sono acquisire capacità di gestione del tempo utilizzando la matrice di Eisenhower (matrice urgenza/importanza); ottimizzare le proprie attività non solo sul lavoro, ma anche a casa e nella sfera personale, alla ricerca di una maggiore qualità di vita per sé e per la propria famiglia; eliminare gli sprechi di tempo; dare ordine alle proprie attività, nella vita e nel lavoro, stabilendo valori, priorità e orari; adottare comportamenti più efficienti che migliorino l'uso del tempo; adottare tecnologie e strumenti che aiutino l'autodisciplina e migliorino il rapporto tra risultati e tempo impiegato.				
Durata	un'ora e mezza, circa				
Materiali necessari	penne, fogli, accesso a Internet				
Istruzioni					
Introduzione (10 minuti)	Il formatore spiegherà ai partecipanti che alla base della gestione del tempo non ci sono concetti scientifici irraggiungibili o difficili, ma tecniche semplici e molta perseveranza nell'applicarle. I punti chiave della gestione del tempo sono: conoscere se stessi, stabilire obiettivi e priorità, scegliere un metodo, essere disciplinati, attrezzarsi, perseverare.				
Formazione dei gruppi (10 minuti)	L'attività di gruppo è rivolta a un numero massimo di 6 partecipanti. Pertanto, in caso di gruppi numerosi, è necessario formare dei sottogruppi di 5/6 partecipanti e assegnare loro un tavolo attorno al quale lavorare.				
Fase di attività (30 minuti)					
Descrizione del compito	Esercizio: Pianificare l'ordinario, gestire l'inaspettato. Il formatore chiede a tutti i partecipanti di - Elencare i 10 imprevisti più frequenti che fanno perdere più tempo. - Selezionare i 3 più importanti (i più dannosi e fastidiosi) e dare loro una priorità. - Elaborare una soluzione per il primo dei tre problemi prioritari: a. Soluzione ideale (migliore) b. Soluzione realistica (quella possibile) Ogni partecipante inserirà la soluzione scelta nella matrice di Eisenhower e spiegherà al gruppo le sue ragioni. Questa è una matrice di Eisenhower: <table border="1" data-bbox="338 1865 1453 1928"> <tr> <td></td> <td>URGENTE</td> <td>NON</td> </tr> </table>			URGENTE	NON
	URGENTE	NON			

	IMPORTANTE	Fallo ora	Riprogramma
	NON IMPORTANTE	Delega	Cancella
Linee guida	Il formatore stimola la partecipazione attiva di tutti i partecipanti, incoraggia le domande e le discussioni. Ogni gruppo avrà al suo interno un facilitatore che presterà attenzione affinché nessun partecipante rimanga in disparte o in silenzio.		
Attività possibili	In sintesi, l'attività serve a far capire ai partecipanti quanto sia importante saper calibrare la qualità del risultato rispetto al livello di priorità, urgenza e tempo a disposizione. La parte finale dell'incontro riguarda la presentazione della soluzione individuata a tutti i gruppi e il debriefing finale.		
Condivisione tra gruppi (30 minuti)	Ogni partecipante presenta le proprie soluzioni e il formatore incoraggia le domande e le discussioni da parte dei partecipanti e facilita una breve sessione di domande e risposte dopo ogni presentazione.		
Riflessione e discussione (20 minuti)	Al termine dell'esercizio, il formatore analizza le soluzioni proposte e restituisce ai gruppi le dinamiche relazionali che ha osservato durante l'attività.		
Conclusione (10 minuti)	Il formatore riassume i punti chiave dell'attività, ringrazia i partecipanti per la loro partecipazione attiva e suggerisce nuove attività o letture per migliorare le capacità di gestione del tempo.		
Criteri di valutazione	Le prestazioni dei partecipanti saranno valutate in base alla fattibilità della soluzione sviluppata, alla loro capacità di comunicare in pubblico, alla loro capacità di porre domande e alla loro capacità di dare suggerimenti pertinenti.		