

Ćwiczenie 35 Dzień i tydzień

Cel	Rozwój umiejętności planowania i wyznaczania priorytetów
Forma ćwiczenia	Ćwiczenie werbalne
Wykorzystywane materiały	Paski z informacjami o pracy
Liczba uczestników	mała grupa
Czas trwania	Minimum 30 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	-----

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener daje następujące zadania:

Zadanie 1:

Uczestnicy tworzą indywidualny plan dnia i tygodnia zgodnie z aktualną sytuacją. Biorą pod uwagę aktywności, które mają miejsce co tydzień (hobby, ...). Aktywności, które regularnie powracają, ale nie mają wyznaczonego stałego czasu, powinny również zostać uwzględnione w planowaniu.

Zadanie 2:

Uczestnicy planują też kolejną liczbę sytuacji. Robią to z wykorzystaniem pasków z informacjami o pracy.

Materiały pomocnicze

Paski z informacjami o pracy

Praca 1.

Jesteś pracownikiem firmy, która znajduje się 20 km od twojego domu.

Twoje godziny pracy to od 8:30 do 17:30 z przerwą obiadową od 12:30 do 13:30.

Możesz wziąć jeden dzień wolny w miesiącu, w ramach rozliczenia za nadgodziny.

Praca 2.

Jesteś pracownikiem zatrudnionym w systemie zmianowym z możliwością wyboru następujących godzin pracy:

- 06.30-14.30
- 14.30-22.30
- 22.30-06.30

Kiedy już dokonasz wyboru godzin pracy, nie będzie łatwo go zmienić, więc dobrze się zastanów!

Firma znajduje się blisko twojego miejsca zamieszkania, ale nie zawsze jest połączenie autobusowe.

Praca 3.

Pracujesz na pół etatu w firmie, która znajduje się 15 km od twojego miejsca zamieszkania.

Pracujesz od poniedziałku do piątku od 8:30 do 12:30.

Czasami pracujesz też w soboty.

Praca 4.

Pracujesz 4 dni: w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki.

Pracujesz od 8:30 do 16:30.

Firma znajduje się 30 km od twojego miejsca zamieszkania.

Podsumowanie

Podczas rozmowy trener omawia następujące elementy:

- Co poszło dobrze?
- Co było trudne?
- Jak realistyczne są twoje plany?
- Czy są jakieś zajęcia, z których będziesz musiał zrezygnować z powodu pracy? Jak się z tym czujesz?