

## Ćwiczenie 30 Planowanie

Cel	Rozwój umiejętności planowania i wyznaczania priorytetów
Forma ćwiczenia	Odgrywanie roli
Wykorzystywane materiały	Arkusz do planowania i lista aktywności
Liczba uczestników	Ćwiczenie indywidualne
Czas trwania	Minimum 15 minut
Stopień trudności	Podstawowy
Przygotowanie	-----

### Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener przekazuje uczestnikowi arkusz planowania i prosi go o zaplanowanie wszystkich zajęć. Informuje, że celem tego zadania nie jest konkretne rozwiązanie. Decydujące znaczenie ma forma zapisu danych aktywności i argumentacja dokonanego wyboru.

### Materiały pomocnicze

Lista aktywności do zaplanowania:

- ✓ Staż
- ✓ Napisanie raportu z odbytego stażu
- ✓ Praca w weekendy
- ✓ Wyjście na miasto
- ✓ Oglądanie telewizji
- ✓ Spanie
- ✓ Spożywanie posiłku
- ✓ Wstawanie z łóżka
- ✓ Sport

Arkusz do planowania:

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	niedziela
00.00-06.00							
06.00-08.00							
08.00-10.00							
10.00-12.00							
12.00-14.00							
14.00-16.00							
16.00-18.00							
18.00-20.00							
20.00-22.00							
22.00-24.00							

**Podsumowanie**

Trener omawia proces planowania.

- Czy aktywności są zaplanowane w sposób realny?
- Czy uczestnik uwzględnił czas wolny?
- Czy uczestnik byłby w stanie lub chciałby zrealizować ten plan?