



## ACTIVITATEA 7 - Gestionarea timpului

**Tipul activității:** intrapersonală/interpersonală

**Număr de participanți:** 1-4

**Nivelul de școlarizare al participanților:** minim învățământ secundar inferior (ISCED 2)

**Vârsta medie a participanților:** ≥18 ani

**Durata:** 20 minute

### Materiale necesare:

- Creion, stilou, markere colorate
- Foi de hârtie cu descrierea programului săptămânal

### Scopul activității

- Dezvoltarea abilităților de planificare a timpului, responsabilitate, luarea deciziilor.

### Rezultate așteptate:

Persoana va fi capabilă să-și gestioneze mai bine timpul, să-și asume responsabilitatea pentru sine, să facă alegeri și să ia decizii în mod independent

### Competențe care vor fi dezvoltate:

- Planificarea timpului
- Responsabilitate.
- Luarea deciziilor.
- Independență.

### Abilități care vor fi dezvoltate:

- Managementul timpului.
- Luarea deciziilor

### Termeni cheie:

- Managementul timpului
- Program săptămânal
- Prioritate
- Luarea deciziilor,
- Amânare

Project implemented by:





## Pregătire:

Instructorul oferă persoanei toate materialele necesare - un stilou, markere și o foaie de lucru, apoi explică procesul de realizare a activității.

## Descrierea pas cu pas a activității:

1. Vi se vor acorda 20 de minute pentru a vă realiza programul săptămânal. Un program săptămânal este o modalitate de a urmări activitățile și sarcinile într-o săptămână. Un program săptămânal include tot ce ai de făcut și te ajută să stabilești când să le faci.
2. În acest timp, planificați cum ați vrea să arăte programul dvs. săptămânal .
3. Beneficiile gestionării timpului sunt simple. O bună gestionare a timpului vă permite să obțineți rezultate mai bune într-o perioadă mai scurtă de timp. Acest lucru duce la mai mult timp liber, te ajută să te concentrezi mai bine, îți permite să fii mai productiv, îți reduce stresul și îți oferă mai mult timp de petrecut cu oamenii care contează cel mai mult.
4. Puteți realiza un program folosind exemplul dat (sau puteți utiliza imagini sau simboluri) și puteți indica ora când veți face activitățile sau pur și simplu lista tuturor activităților în ordine.
5. Este nevoie de timp și practică pentru a gestiona timpul și a vă crea programul în fiecare săptămână, în special dacă nu sunteți obișnuiți să faceți acest lucru.
6. Planifică-ți viața reală. Fii realist cu privire la ceea ce se poate realiza în fiecare zi. De exemplu, asigurați-vă că lăsați suficient timp între activități pentru a mânca, a te deplasa sau pentru situații neprevăzute.
7. Acordă-ți suficient timp.
8. Planifică-ți timp pentru distracție. Lasă-ți timp în program pentru lucrurile care fac viața să merite, cum ar fi hobby-urile sau timpul petrecut cu prietenii.
9. Nu te supra-aglomera. Încercați să evitați să vă înghesuiți activități și sarcini în program. Lăsați ceva timp liber flexibil. Amintiți-vă că nu veți putea anticipa toate evenimentele neașteptate care se pot/vor întâmpla.
10. Nu amâna lucruri importante. Recunoaște când începi să amâni. Cu cât faci lucrurile mai repede, cu atât te simți mai bine după aceea.
11. Dacă este dificil să-ți faci programul săptămânal, cere-i ajutorul instructorului
12. Când programul este gata pune-l într-un loc bine, vizibil, la domiciliu sau la locul de muncă

Project implemented by:





## Recomandări

Este recomandat să vă bucurați împreună de succes pentru că o persoană reușește să planifice chiar și câteva activități pe cont propriu. Este important să se ofere posibilitatea fiecărei persoane de a face propriile alegeri. Nu rezultatul ar trebui evaluat, ci efortul depus în îndeplinirea sarcinii. Oferă oportunitatea de a experimenta succesul.

## Evaluare:

Evaluând realizarea activității, este posibil să aflați mai multe informații despre capacitatea persoanei de a lua decizii. După terminarea sarcinii, discutați împreună ce a fost cel mai dificil și cel mai ușor pentru aceasta în realizarea sarcinii, ce i-a plăcut cel mai mult sau nu i-a plăcut, ce activități ar putea face singură și care ar necesita ajutorul altora.

### Observatii finale și recomandari metodologice privind implementarea activitatii (ce să faceți/ să nu faceți):

Permiteți persoanei să ia propriile decizii și să facă alegeri pe cont propriu. Acest lucru îl va face mai responsabil și, astfel, îi va crește stima de sine și independența.

Model pentru programul săptămânal:

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
06 :00							
07 :00							
08 :00							
09 :00							
10 :00							
11 :00							
12 :00							
13 :00							
14 :00							
15 :00							
16 :00							
17 :00							
18 :00							
19 :00							
20 :00							
21 :00							
22 :00							

Project implemented by:





## Exemplu de program săptămânal:

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
<b>6:00 a.m.</b>	Rutina de dimineață	Rutina de dimineață	Rutina de dimineață	Rutina de dimineață	Rutina de dimineață		
<b>7:00 a.m.</b>	Deplasare la muncă	Deplasare la muncă	Deplasare la muncă	Deplasare la muncă	Deplasare la muncă	Rutina de dimineață	Rutina de dimineață
<b>8:00 a.m.</b>	Muncă	Muncă	Muncă	Muncă	Muncă	Familie Angajamente	Familie Angajamente
<b>9:00 a.m.</b>	Muncă	Muncă	Muncă	Muncă	Muncă	Familie Angajamente	Familie Angajamente
<b>10:00 a.m.</b>	Muncă	Muncă	Muncă	Muncă	Muncă	Recreere și drumeții	Recreere și drumeții
<b>11:00 a.m.</b>	Muncă	Muncă	Muncă	Muncă	Muncă	Recreere și drumeții	Recreere și drumeții
<b>12:00 a.m.</b>	Muncă	Muncă	Muncă	Muncă	Muncă	Recreere și drumeții	Recreere și drumeții
<b>1:00 p.m.</b>	Deplasare acasă	Deplasare acasă	Deplasare acasă	Deplasare acasă	Deplasare acasă	Recreere și drumeții	Recreere și drumeții
<b>2:00 p.m.</b>	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz	Prânz
<b>3:00 p.m.</b>	ședință / chat prieteni	ședință / chat prieteni	ședință / chat prieteni	ședință / chat prieteni	ședință / chat prieteni	Întâlnire cu prietenii	Întâlnire cu prietenii
<b>4:00 p.m.</b>	Familie Angajamente	Familie Angajamente	Familie Angajamente	Familie Angajamente	Familie Angajamente	Timp liber	Timp liber
<b>5:00 p.m.</b>	Sală de sport sau o plimbare	Sală de sport sau o plimbare	Sală de sport sau o plimbare	Sală de sport sau o plimbare	Sală de sport sau o plimbare	Timp liber	Timp liber
<b>6:00 p.m.</b>	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină	Cină
<b>7:00 p.m.</b>	Timp liber	Timp liber	Timp liber	Timp liber	Timp liber	Timp liber	Timp liber
<b>8:00 p.m.</b>	A doua zi pregătire	A doua zi pregătire	A doua zi pregătire	A doua zi pregătire	A doua zi pregătire	Timp liber	A doua zi pregătire
<b>9:00 p.m.</b>	Baie	Baie	Baie	Baie	Baie	A doua zi pregătire	Baie
<b>10:00 p.m.</b>	Dormi	Dormi	Dormi	Dormi	Dormi	Baie	Dormi

Project implemented by:

