


## Anexa 2 - Model de Activitate de Apel la Acțiune

Tema: Să fii mai productiv

<b>Domeniul tematic</b>	Să fii mai productiv		
<b>Titlul activității</b>	Stimulează-ți productivitatea		
<b>Tipul de resursă</b>	Activitate independentă		
<b>Fotografie</b>			
<b>Durata activității (în minute)</b>	30-60 de minute	<b>Rezultatul învățării</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificarea și implementarea strategiilor de îmbunătățire a productivității și de reducere a procrastinării.</li></ul>
<b>Scopul activității</b>	Pentru a ajuta persoanele să crească productivitatea, să reducă amânarea și să își îmbunătățească starea de bine mentală.		

<b>Materiale necesare pentru activitate</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pix/creion, hârtie sau jurnal</li><li>● Un cronometru sau un ceas</li></ul>
<b>Instrucțiuni pas cu pas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Gândiți-vă la nivelul actual de productivitate și identificați domeniile în care vă confrunțați cu amânarea sau lipsa de motivație. Scrieți-vă gândurile și sentimentele pe hârtie sau într-un jurnal.</li><li>● Gândiți-vă la o listă de strategii sau obiceiuri pe care le-ați putea implementa pentru a vă îmbunătăți productivitatea. Printre exemple s-ar putea număra stabilirea unor obiective clare, împărțirea sarcinilor în etape mai mici, eliminarea distragerilor, prioritizarea sarcinilor, utilizarea unui cronometru sau a unui program și luarea de pauze regulate. De exemplu, ați putea instala o aplicație pentru smartphone pentru a vă monitoriza utilizarea telefonului; sau ați putea să vă puneți telefonul pe silențios pentru a reduce distragerile.</li><li>● Alegeți una sau două strategii din lista dvs. care credeți că ar fi cele mai eficiente pentru dvs. personal. Scrieți aceste strategii și un plan de implementare a acestora.</li><li>● Setați un cronometru pentru 25 de minute și lucrați la o sarcină folosind strategia pe care ați ales-o. Concentrează-te pe sarcina respectivă și evită distragerile.</li><li>● După expirarea celor 25 de minute, faceți o scurtă pauză pentru a vă odihni și a reflecta. Gândiți-vă cum vă simțiți după ce ați pus în aplicare strategia aleasă și dacă aceasta a fost utilă pentru a vă crește productivitatea.</li><li>● Repetați de mai multe ori procesul de lucru timp de 25 de minute și pauze scurte, adaptând strategia dacă este necesar.</li><li>● În încheiere, reflectați asupra experienței și notați orice noi idei sau strategii pe care le-ați descoperit în timpul activității.</li></ul>

	Continuați să practicați aceste obiceiuri pentru a vă spori productivitatea și starea de bine mentală.
<b>Șablon</b>	<i>Instalați o aplicație pentru smartphone pentru a vă monitoriza utilizarea telefonului.</i>